ОБЕД
за полчаса
РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Время — это то, чего определенно не хватает сегодня многим из нас. За его отсутствием мы вынуждены пропускать время обеда или питаться порой совсем не правильно. Эта книга для тех, кто хочет вести не только активный, но и здоровый образ жизни. В книге вы найдете массу рецептов, не требующих временных затрат и труднодоступных ингредиентов. Обед за полчаса — девиз, под которым составлены практически все рецепты.

- Владимир Петров
  - ВВЕДЕНИЕ
  - ГЛАВА 1. НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ
  - ГЛАВА 2. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ
    -
    - САЛАТЫ
      - Грибной салат с крабовыми палочками
      - Салат с крабовыми палочками
      - Куриный салат
      - Салат с шампиньонами
      - Салат «Зимний»
      - Салат «Ассорти»
      - Салат «Моментальный»
      - Овощной салат
      - Салат из соленых огурцов
      - Салат с соленой сельдью и капустой
      - Рисовый салат
      - Салат морской
      - Грибной салат с сыром
      - Салат из лосося с соленым огурцом
      - Салат из тунца
      - Салат со ставридой и орехами
      - Салат с маринованными огурцами
      - Шпротный салат
      - Салат с печенью трески
      - Салат с сардинами и петрушкой
      - Салат из красной капусты
    - МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ
      - Колбаса с кабачками
      - Закуска из колбасы и картофеля
      - Ветчина с горчицей и тертым хреном
      - Закуска из колбасы и чеснока
      - Сосиски с картофелем

- Сосиски с сыром
- Ветчина в сухарях
- Колбаса с сыром
- Сосиски с зеленым луком

- БУТЕРБРОДЫ
  - Бутерброды с килькой
  - Слоистые бутерброды
  - Бутерброды с сельдью
  - Бутерброды с сыром и джемом
  - Бутерброды с паштетом
  - Бутерброд с сосисками и хреном
  - Бутерброд с сосисками и кукурузой
  - Бутерброды с ветчиной
  - Бутерброды с колбасой и маринованными овощами
  - Бутерброды с плавленым сыром
  - Бутерброды с сардинами
  - Бутерброды с заливной телятиной
  - Жареные бутерброды с мясом
  - Печеные бутерброды по-итальянски
  - Печеные бутерброды с грибами
  - Бутерброды с рыбным ассорти
  - Бутерброды с горячей начинкой
- КАНАПЕ
  - Канапе с кетовой икрой
  - Канапе с крабовыми палочками
  - Канапе с сыром
  - Канапе со шпротами
  - Канапе с печенью трески
  - Канапе с рыбными консервами
  - Канапе с паюсной икрой, сельдью и яйцом
  - Канапе с килькой
- БРУСКЕТТЫ
  - Брускетты с кедровыми орешками
  - Брускетты с помидорами
  - Брускетты с ветчиной

- ГЛАВА 3. ЯИЧНИЦА И ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ
  -
  - ЯИЧНИЦЫ
    - Паровая яичница с молоком
    - Яичница-глазунья
    - Паровая яичница
    - Яичница с беконом
    - Яичница острая с сосисками

        - Яичница с картофелем
    - ОМЛЕТЫ
        - Омлет натуральный
        - Омлет с шампиньонами
        - Омлет с сосисками
        - Омлет с капустой и творогом
        - Сладкий омлет
    - ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ
        - Яйца пошированные
        - Яичные хлебцы (яично-молочные гренки)
- ГЛАВА 4. ЩИ, СУПЫ И БОРЩИ
    -
    - Борщ с пшеном
    - Борщ-тридцатиминутка
    - Борщ вегетарианский
    - Щи с луком и тушенкой
    - Щи вегетарианские
    - Рассольник для студента
    - Рассольник
    - Уха из судака
    - Уха из тунца
    - Уха из лосося
    - Уха из угря
    - Суп с рыбными консервами
    - Суп со щавелем
    - Суп грибной с изюмом
    - Суп картофельный с грибами
    - Суп луковый
    - Суп картофельный с пельменями
    - Суп с ячневой крупой
    - Суп с консервированной кукурузой
    - Сырный суп
    - Суп с тушенкой
    - Овощной суп
    - Томатный суп
    - Суп из сосисок
    - Суп с горохом
    - Рыбный суп
    - Рисовый суп с фрикадельками
    - Суп из курицы
    - Суп с кольраби
    - Суп из тыквы
    - Суп с цветной капустой
    - Бульон «Аппетитный»

- Суп с фасолью
- Суп со шпинатом
- Суп молочный с клецками
- Суп вермишелевый с шафраном
- Суп с болгарским перцем

○ ГЛАВА 5. МЯСНЫЕ БЛЮДА НА ВТОРОЕ

-
- КОТЛЕТЫ
  - Свиные котлеты паровые
  - Котлеты жареные
  - Котлеты из говядины
  - Отварные котлеты
  - Котлеты под шубой
  - Котлеты пряженые
  - БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНЫ
  - Тушеная говядина с грибами
  - Тушеная говядина с помидорами
  - Тушеная говядина с кабачками
- ПРОЧИЕ МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА
  - Свинина в пиве
  - Рулетики из красной рыбы
  - Рулетики на пару
  - Курица с чесноком
  - Баранина с помидорами
  - Блинчики с мясом
  - Рыба с пряностями

○ ГЛАВА 6. ГАРНИРЫ

-
- БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ
  - Макароны пикантные с орешками
  - Макароны с грибами
  - Макароны с луком и грибами
  - Макароны с рыбой
  - Макароны с яйцом
  - Макароны с сосисками
  - Макароны с грудинкой и чесноком
  - Макароны с плавленым сыром
  - Макароны с печенью
  - Макароны с баклажанами
  - Макароны с сыром
  - Макароны «Фруктовые»
  - Спагетти с зеленью
  - Спагетти с грибами
  - Спагетти с плавленым сыром

- Спагетти с чесноком
- Спагетти с коньяком
- Спагетти с яблочным вкусом
- Спагетти с тунцом

- КАШИ
  - Каша гречневая по-купечески
  - Каша гречневая с грибами
  - Каша овсяная
  - Каша манная с фруктовым вкусом
  - Каша манная
  - Каша гречневая молочная
  - Каша пшенная с тыквой
  - Каша рисовая
  - Каша гречневая рассыпчатая
  - Каша пшенная с творогом
- ЗАПЕКАНКИ
  - Гречневая запеканка (крупеник)
  - Творожная запеканка
  - Капустная запеканка
  - Морковная запеканка
- ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ
  - Картофель с сыром
  - Картофель с салом
  - Картофель в сметане
  - Картофель со сливками
  - Картофель с грибами
  - Картофель в апельсиновом соусе
  - Картофель с чесноком
  - Картофель в сливочном соусе
- ГАРНИРЫ ИЗ КАПУСТЫ
  - Цветная капуста, запеченная под майонезом
  - Цветная капуста с помидорами
  - Цветная капуста с оливками
  - Брюссельская капуста в сухарях
  - Капуста, запеченная в молоке ломтями
  - Отварная капуста в сыре
  - Капуста под горчицей
  - Красная капуста с яблоками
  - Капуста, тушенная с морковью
  - Капуста с яблоками
  - Капуста цветная с сыром
  - Кольраби в светлом соусе
  - Брокколи печеная

- Брокколи с сыром
- Капуста с луком по-голландски
- Капуста брюссельская со сметаной
- ПРОЧИЕ ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ
  - Помидоры, фаршированные шампиньонами
  - Помидоры, запеченные с яйцом
  - Помидоры, жаренные по-восточному
  - Болгарские перцы, фаршированные кукурузой
  - Свекла апельсиновая
  - Суфле из тыквы
  - Тыквенные палочки с беконом
  - Помидоры с белым хлебом
  - Морковь деликатесная в сметане
  - Острое тыквенное пюре
  - Тыква монастырская
  - Холодный морковный гарнир
  - Морковь, запеченная в сметанном соусе
  - Острое овощное рагу с грибами
  - Пьяный горошек по-французски
  - Зеленая фасоль на пару
  - Грибы с сыром
  - Овощи, тушенные в сметанном соусе
  - Тушеное овощное рагу
  - Шпинат в сметане
  - Морковь, тушенная на молоке
- ГЛАВА 7. ДЕСЕРТЫ И САЛАТЫ НА СКОРУЮ РУКУ
  -
  - Салат фруктовый с орехами
  - Салат фруктовый с киви
  - Десерт-коктейль из курицы и фруктов
  - Салат фруктовый со сгущенным молоком
  - Десерт-коктейль с сыром
  - Десерт-коктейль с творогом
  - Десерт-коктейль с сосисками
  - Десерт-коктейль томатный
  - Десерт-коктейль яичный
  - Десерт-коктейль с цветной капустой и колбасой
  - Десерт-коктейль из овощей
  - Десерт-коктейль с маринованным перцем
  - Десерт-коктейль яблочно-морковный
  - Десерт-коктейль с редисом
  - Десерт-коктейль грибной

- Десерт-коктейль с шампиньонами и орехами
- Десерт-коктейль медовый
- Десерт-коктейль капустный
- Десерт-коктейль из овощей и фруктов
- Десерт-коктейль яблочно-морковный
- Десерт-коктейль «Сахаристый»
- Десерт-коктейль сливовый
- Десерт-коктейль из фруктов под соусом
- Десерт-коктейль виноградный
- Десерт-коктейль с гранатовым соком
- Десерт-коктейль мандариновый
- Десерт-коктейль из персиков
- Десерт-коктейль с малиновым сиропом
- Десерт-коктейль дынный
- Десерт-коктейль с бананами
- Десерт-коктейль черничный
- Десерт-коктейль из киселя с мороженым и ягодами
- Десерт-коктейль брусничный
- Сливки с бананом и лесными орехами
- Десерт-коктейль чесночный
- Десерт-коктейль малиновый
- Десерт-коктейль из крабовых палочек
- Апельсины с ликером

○ ГЛАВА 8. НАПИТКИ

-
- ЧАИ
  - Чай по-казахски
  - Чай по-русски
  - Чай по-китайски
  - Чай-пунш по-китайски
  - Пасечный чай
  - Чай с ананасом
  - Чай с цукатами
  - Чай с персиками
  - Яичный чай с лимоном
  - Чай-пунш по-индийски
  - Чай «Праздничный»
  - Апельсиновый холодный чай
  - Чай-лимонад
  - Чай с шампанским
  - Яичный чай
  - Чай с молоком по-монгольски
  - Чай с молоком по-английски

- Чай с молоком по-индийски
- Фруктовый чай
- Чай с молоком по-шотландски
- Чай с соком черной смородины
- Молочный чай по-ирландски
- Лимонный чай с сиропом
- Молочный чай по-голландски
- Клубничный чай
- Чай с соком красной смородины
- Пряный чай джулеп
- Яблочный чай
- Чай кобблер
- Чай витаминный
- Чай глясе
- Холодный чай с молоком
- Холодный пряный чай
- Холодный лимонный чай

- КОФЕ
  - Кофейный напиток обычный
  - Кофе по-венски
  - Кофе с корицей
  - Горячий шоколад
  - Горячий шоколад с ванилью
  - Кофе с ванилью
  - Кофе апельсиновый
  - Кофе со сметаной
  - Крепкий айс-кофе
  - Крепкий кофе с лимонным соком
  - Кофе глясе
  - Холодный кофе с шоколадом
  - Кофе вишневый
  - Кофе с яичным ликером
  - Кофе по-шведски с ромом
  - Кофе по-швейцарски
  - Горький кофе
  - Кофе с ликером
  - Кофе с корицей и коньяком
  - Кофе «Огненный»
  - Кофе-пунш
  - Коньячный кофе
  - Коктейль кофейно-яблочный
  - Кофе имбирный с медом
  - Мускатный кофе с яичным желтком
- СОКИ, МОРСЫ, КРЮШОНЫ

- Сливовый сок «Пикантный»
- Морковно-апельсиновый нектар
- Яблочный морс
- Свежий морковный сок
- Вишневый морс
- Яблочный сок «Изысканный»
- Персиковый напиток с сиропом
- Клубничный морс
- Морс из черной смородины
- Крюшон из черной смородины
- Цитрусовый морс

- МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ
  - Молоко холодное апельсиновое
  - Молочный коктейль с бананом
  - Молоко холодное персиковое
  - Молочный коктейль с грейпфрутом
  - Молочный коктейль с морковным соком и цитрусовыми
  - Молоко холодное абрикосовое
  - Молочный коктейль с медом и бананами
  - Молоко холодное томатное
  - Молоко холодное банановое

○ ГЛАВА 9. ОБЕДЫ «МИНИМУМ»

-
- БЫСТРЫЕ ОБЕДЫ «МИНИМУМ» С ПЕЛЬМЕНЯМИ
  - Вареные пельмени
  - Жареные пельмени
  - Пельмени с сыром и зеленым луком
  - Пельмени с кабачковым соусом
  - Пельмени с грибным соусом
  - Пельмени с зеленой фасолью
  - Пельмени, пряженные на растительном масле
  - Пельмени с сыром
- ДРУГИЕ ОБЕДЫ «МИНИМУМ»
  - Макаронник с яйцом
  - Макаронник с сосисками
  - Яичный сыр
  - Гренки с сыром
  - Сосиски острые
  - Сосиски «Кудрявые козлики»
  - Гренки с мясным фаршем

○ ИЛЛЮСТРАЦИИ

Владимир Петров
ОБЕД ЗА ПОЛЧАСА

ВВЕДЕНИЕ

Наша жизнь стремительна и энергична: работа, работа и еще раз работа. Время на приготовление домашнего обеда заметно сократилось. Многие из нас вынуждены покупать полуфабрикаты и готовые обеды. Но вкусовые качества кушаний, приготовленных дома из полуфабрикатов, нередко оставляют желать лучшего. Современная женщина вынуждена совмещать в себе и квалифицированного работника, и заботливую маму, и домработницу, и кухарку. И, к сожалению, времени на приготовление вкусной и здоровой пищи остается все меньше и меньше. Что же касается заправских холостяков, то их меню остается довольно скудным.

Ситуацию может исправить только овладение техникой быстрого приготовления вкусных и полезных блюд за максимально короткое время из ограниченного набора продуктов, причем как с использованием магазинных полуфабрикатов, так и без них.

Наша книга знакомит читательниц и читателей с тонкостями этой техники, раскрывая секреты того, как лучше всего распорядиться скудными ресурсами времени.

Надеемся, что перечисленные ниже маленькие хитрости окажутся полезными любому, включая и чуждых экзотики людей, чей холодильник наполнен без изысков, самыми обыкновенными продуктами.

ГЛАВА 1. НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

Начать путешествие в мир быстрой и вкусной кулинарии стоит все же не с рецептов, поскольку им посвящены остальные главы, а с описания некоторых хитрых приемов, которые позволяют приготовить хороший обед едва ли не «из чего попало», причем за считанные минуты. Такие приемы позволяют сократить время провождения на кухне, а в любой экстренной ситуации (например, в случае неожиданного визита друзей, коллег или родственников) суметь накрыть стол «на скорую руку».

В первую очередь эффективность «менеджмента временем» на кухне зависит от постоянного наличия некоторого минимума продуктов.

Итак, **содержимое холодильника и кухонного шкафчика**, позволяющее в любых ситуациях приготовить быстро полезный и вкусный обед:

— масло растительное (1 бутылка);

— масло сливочное (2 пачки);

— сосиски или сардельки (0,5 кг);

— яйца (10 шт.);

— майонез, кетчуп, сметана (по 1 баночке);

— хлеб белый (1 батон);

— макаронные изделия и пельмени (по 1 пачке);

— овощи: картофель (0,5 кг), морковь (3 шт.), чеснок (1 головка);

— крупа по вкусу: рисовая, гречневая, пшенная или перловая (1 пачка);

— суп или борщ брикетный по вкусу (3 пачки);

— приправа для вторых блюд.

Достаточно проверять 1 раз в неделю наличие этих продуктов и докупать их по мере необходимости. Все остальные шесть дней о состоянии холодильника можно будет не беспокоиться. В день покупок можно приобрести и другие продукты — какие подскажет фантазия и собственные вкусовые пристрастия: мороженые грибы, говяжий язык, сервелат, ветчину, свеклу, морковь, зелень, горчицу, фрукты и т. д. Такие продукты запасать незачем, поскольку их срок годности ограничен. К тому же, как ни странно, они не играют большой роли в кулинарном деле, поскольку их задача состоит лишь в том, чтобы придать пикантность и оригинальность тем кушаньям, которые готовятся

нами из основных продуктов.

Также на эффективность «менеджмента временем» влияет умение совмещать обработку продуктов. Как правило, любое блюдо включает несколько ингредиентов, требующих определенной обработки. Нужно суметь распределить ее таким образом, чтобы не приходилось тратить впустую время на кухне.

При варке супов, например, начинать следует с кипячения воды в кастрюле. Пока вода доводится до кипения, можно достать из морозильника мясо и уже потом приступить к мойке и нарезке овощей. Если блюдо содержит вареные яйца, то действует тот же принцип — сначала следует запустить яйцо в воду, а затем, пока оно варится, можно нарезать хлеб и овощи.

Нельзя запускать продукты для кипячения в холодную воду. Во-первых, вкусовые качества таких продуктов (овощей, мяса) многое теряют, а заодно продукты лишаются ценных витаминов и минеральных солей. Во-вторых, при таком приготовлении расходуется гораздо больше времени, поскольку сначала приходится обрабатывать овощи и мясо и только потом кипятить воду, которая из-за наличия в ней продуктов закипает медленнее обычного.

Первые и вторые блюда удобно и несложно готовить одновременно, что гораздо выгоднее по затратам времени, чем приготовление их по очереди. Например, кастрюльки с водой для супа и для спагетти можно поставить на огонь одновременно, и уже потом приняться за обработку продуктов. Если на второе жарится мясо с овощами, то резонно будет взять двойную порцию овощей. Перед тем, как положить мясо на сковороду, на ней пассеровать овощи. Часть из них (первая порция) затем запускается в суп (к тому времени он уже будет готов), а вторая порция вновь выкладывается в сковороду после жарки мяса.

По возможности нужно разбить процесс приготовления обедов на несколько этапов, которые благополучно выполняются «сами собой»: оттаивание замороженных продуктов, кипячение воды, подогрев полуфабрикатов в микроволновой печи и т. д., начиная с самой продолжительной. Когда же руки «освободятся», появится возможность протереть стол и расставить на нем посуду. И, как ни странно, еда не приготовится быстрее, если нетерпеливо стоять у плиты, гипнотизируя взглядом содержимое своих кастрюлек. Пока все варится и жарится, можно отвлечься на прочтение газеты и просмотр теленовостей. И очень кстати окажется наличие на кухне полочки для книг и телевизора, тогда приготовление быстрых обедов действительно из головной боли превратится в истинное наслаждение.

ГЛАВА 2. САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Великое разнообразие салатов и закусок не только украшает стол, но и делает меню полезным. Если обед включает в себя хотя бы самый незамысловатый салат, то меню кажется изобильным и удачно составленным. Такой обед радует глаз и наполняет кухню ароматами, возбуждающими аппетит. А самое главное — эти кушанья готовятся быстрее всех остальных, причем для них можно использовать самые различные продукты. Салаты подают к первым или чаще всего ко вторым блюдам, поэтому закуски не обязаны быть сытными.

САЛАТЫ

Грибной салат с крабовыми палочками

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 8
Ингредиенты: 20 крабовых палочек, 2 стакана мелко нарезанных консервированных шампиньонов, 3 головки репчатого лука, 0,5 банки майонеза.

Способ приготовления
Крабовые палочки нарезать вдоль тонкой соломкой, а потом разрезать пополам. Консервированные шампиньоны нарезать мелкими дольками, репчатый лук — кольцами. Перемешать продукты и заправить салат майонезом.

Салат с крабовыми палочками

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 10 крабовых палочек, 200 г консервированной кукурузы, 1 яблоко, 4 яйца, 5 ст. ложек майонеза, 1 ст. ложка измельченной петрушки.

Способ приготовления
Яйца сварить вкрутую. Пока яйца варятся, натереть яблоко на крупной терке, мелко нарезать крабовые палочки и мелко нарубить свежую зелень петрушки. Готовые яйца измельчить, перемешать с крабовыми палочками и яблоком. Салат заправить майонезом и посыпать сверху измельченной зеленью петрушки.

Куриный салат

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 куриные грудки, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 4 яйца, 1 соленый огурец, 5 ст. ложек майонеза, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления
Мясо грудок нарезать крупными кусками и варить в подсоленной воде до полной готовности. Пока мясо варится,

картофель очистить, вымыть холодной водой, разрезать каждый круглыми дольками и, посолить, обжарить на сливочном масле. Сварить яйца вкрутую, остудить. Яичные белки нарезать маленькими кубиками. Готовое мясо курицы нарезать мелкой тонкой соломкой. Соленый огурец и лука мелко порубить. Часть картофеля выложить равномерным слоем на дне салатницы, сверху положить куриное мясо и нарубленные огурец и лук. Заправить майонезом, поверх выложить оставшиеся картофельные дольки.

Салат с шампиньонами

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 копченая куриная грудка, 2 стакана консервированных шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 3 клубня картофеля, 5 яиц, 0,5 банки майонеза, 20 г сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления
Картофель очистить, вымыть, разрезать каждый на 2–4 части и отварить на слабом огне. Пока картофель варится, головку репчатого лука мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Мясо курицы нарезать тонкой соломкой, смешать с луком, посолить. Шампиньоны нарезать крупными дольками, а вареный картофель — мелкими. Продукты уложить слоями: нижний — картофель, поверх него — яйца, мясо курицы с луком, сверху — шампиньоны. Между слоями и поверх салата выложить майонез.

Салат «Зимний»

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 5 ломтиков ветчины, 5 клубней картофеля, 3 соленых огурца, 4 яйца, 5 ст. ложек майонеза.

Способ приготовления
Картофель очистить, вымыть холодной водой, разрезать каждый на 2–4 части и отварить. Яйца сварить вкрутую. Ветчину и огурцы нарезать тонкой короткой соломкой. Сваренные яйца и картофель нарезать крупными кубиками. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом.

Салат «Ассорти»

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 200 г небольших креветок, 500 г мидий, 100 г оливок без косточек, 250 г риса, 1 зеленый болгарский перец, 1 помидор, 100 мл оливкового масла, 50 мл 9 %-го уксуса, 1 пучок нашинкованной петрушки или кинзы, сок половины лимона, 2 яйца, сваренных вкрутую, листья салата-латука, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления
Отварить и очистить креветок. Вымыть и очистить от водорослей мидий, отварить их и вынуть из раковин. Вымыть и очистить перец и нарезать его тонкими кольцами. Сварить рис, вымыть, высушить. Помыть помидор и нарезать небольшими кусочка ми. Яйца нарезать дольками. Уложить на дно салатника листья салата-латука и выложить на него все тщательно смешанные ингредиенты. Поставить салат в холодильник.

Салат «Моментальный»

Время приготовления: 5 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 5 ст. ложек зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления
Лук и свежую зелень петрушки мелко нарубить, перемешать с зеленым горошком. Заправить салат майонезом и украсить зеленью петрушки.

Перед подачей на стол приготовить соус: в чашку влить оливковое масло, уксус и сок лимона, добавить соль и перец, все перемешать. Сверху положить нашинкованную петрушку или кинзу.

Овощной салат

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 2 свежих огурца, 2 моркови, 2 яблока, 2 помидора, 0,5 стакана сметаны, соль, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы, морковь и яблоки нарезать тонкой соломкой, перемешать и заправить сметаной. Добавить сахар и соль. Помидоры нарезать дольками (четверть кружка), а затем украсить ими сверху салат.

Салат из соленых огурцов

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 4 соленых огурца, 4 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка 9 %-ного уксуса, 3 ст. ложки томатного сока, 4 пера зеленого лука, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зеленый лук мелко порубить. Соленые огурцы нарезать кружочками, репчатый лук — колечками. Перемешать овощи с горошком. Чеснок растереть с солью и ввести в салат. Заправить блюдо растительным маслом и томатным соком, добавить перец и соль.

Салат с соленой сельдью и капустой

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 60 г соленой сельди, 50 г кольраби, 40 г яблок, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки зеленого горошка, 1 головка репчатого лука, листья салата, 1 ч. ложка сахара, 0,5 ч. ложки готовой горчицы, зелень, молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кольраби очистить и нашинковать соломкой. Яблоки нарезать дольками, свежие огурцы и лук — полукольцами. Сельдь разделать на филе. В тарелку уложить горкой кольраби и остальные продукты. Сельдь нарезать тонкими кусочками и смешать с овощами, добавить горошек. Готовое блюдо полить соусом, приготовленным из майонеза, горчицы, сахара, соли и перца.

Рисовый салат

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 стакана риса, 3 яйца, 1 головка репчатого лука, 10 крабовых палочек, 1 стакан измельченных маринованных шампиньонов, 4 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления

Рис и яйца отварить по отдельности, затем охладить. Мелко нарезать шампиньоны (либо другие грибы по вкусу), крабовые палочки и лук. Остывшие яйца нарезать кружочками. Перемешать грибы, крабовые палочки, лук и рис. Салат заправить майонезом и украсить кружочками из яиц.

Салат морской

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 1 банка рыбных консервов, 1 большая головка репчатого лука, 150 г твердого сыра, 0,5 стакана риса, 2 яйца, майонез, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить рис. Нарезать луковицу и пассеровать на сковороде 2–3 мин, затем выложить на дно салатницы. Туда же отправить консервированную рыбу, размять ее вилкой. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать, натереть сыр на крупной терке. Половину сыра выложить в салатницу на рыбу, затем 1 нарезанное яйцо и залить майонезом. Сваренный рис вымыть холодной водой, откинув на дуршлаг, выложить в салатницу, равномерно залить майонезом, натереть на терке яичный желток и украсить поверхность готового салата.

Грибной салат с сыром

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 8

Ингредиенты: 2 стакана измельченных маринованных грибов, 1 баночка консервированной кукурузы, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки натертого сыра, 0,5 банки майонеза, 1 ч. ложка измельченной зелени укропа.

Способ приготовления

Лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле. Пока лук пассеруется, грибы нарезать крупными дольками. Сыр

натереть на мелкой терке. Крупно порубить свежую зелень укропа. Перемешать сыр, лук, грибы и кукурузу, после чего заправить салат майонезом. Сверху украсить салат укропом.

Салат из лосося с соленым огурцом

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2
Ингредиенты: 80 г соленого лосося, 1 вареное яйцо, половина соленого огурца, 60 г отварного риса, 2 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления
Лосося нарезать кусочками, яйцо и соленый огурец — кубиками, смешать все с отварным рисом и майонезом и выложить в салатник.

Салат из тунца

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: банка тунца в собственном соку, 1 пучок укропа, 1 огурец, 400 г белокочанной капусты, 100 г листьев салата, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка соевого соуса, 1 головка репчатого лука, 1 лимон, 1 ст. ложка сока лимона, белый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Тунца размять вилкой до однородной массы, нарезать огурец соломкой, нарезать капусту тонкой соломкой, добавить немного соли и размять. Смешать тунца, огурец и капусту, добавить мелко нарезанный укроп, кольца лука, соус и белый перец по вкусу. Взять плоское блюдо, выложить его листьями салата, по центру разместить салат, сбрызнуть его и листья салата лимонным соком, украсить дольками лимона, веточкой укропа.

Салат со ставридой и орехами

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2-3
Ингредиенты: 1 банка консервов «Ставрида в масле», 1 ст. ложка молотых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка лимонного сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный чеснок растолочь и смешать с маслом из консервов. Кусочки ставриды выложить в тарелку, сбрызнуть лимонным соком, полить смесью масла с чесноком и посыпать молотыми орехами.

Салат с маринованными огурцами

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 200 г макарон, банка рыбных консервов в томатном соусе, 5–6 маленьких маринованных огурцов, 100 г консервированного горошка, 20 г кетчупа, 75 г майонеза, лимонный сок, соль по вкусу.

Способ приготовления
Отварить макароны. Рыбные консервы, размятые вилкой, маринованные огурцы, нарезанные кубиками, консервированный горошек, майонез перемешать с макаронами. Добавить лимонный сок, соль и оставить на холоде.

Шпротный салат

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2
Ингредиенты: 40 г шпрот, 2 шт. свежих помидоров, 1 клубень картофеля, 2 ч. ложки горчичной заправки, 0,5 головки репчатого лука, листья салата, 5 шт. маслин, половина яйца, веточки зелени, соль по вкусу.

Способ приготовления
Мелкий картофель отварить, охладить и нашинковать кружочками, лук — кольцами, помидоры кружочками. В салатник на листья салата уложить слоями картофель, помидоры, шпроты и нарезанный репчатый лук. Полить блюдо заправкой, украсить маслинами, дольками яйца и зеленью.

Салат с печенью трески

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 2
Ингредиенты: 50 г печени трески (консервы), по 30 г свежих помидоров, свежих огурцов, яблок, салатной заправки, 10 г салата-латука, 10 г маслин, 3 г зелени, половина яйца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Салат-латук перебрать и вымыть. Помидоры, яблоко, огурец нарезать дольками. Яйцо отварить и нарезать дольками. Печень отделить от масла и размять вилкой. Уложить все продукты в салатник горкой и украсить зеленью и маслинами без косточек. Полить салатной заправкой.

Салат с сардинами и петрушкой

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 1 банка консервов «Сардины в масле», 4 клубня картофеля, 2 ст. ложки майонеза, зелень петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель сварить в мундире, очистить, нарезать мелкими кубиками, посолить, полить маслом из консервов и перемешать. Ломтики рыбы размять вилкой, добавить майонез, перец и перемешать. Полученную массу перемешать с картофелем, выложить в салатник и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Салат из красной капусты

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 1 маленький кочан красной капусты, по 200 г зеленого горошка (консервированного), вареной колбасы, 1 головка репчатого лука, майонез, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нарезать тонкой соломкой. Лук и колбасу нарезать мелкими кубиками. Соединить капусту, лук и колбасу, добавить горошек, майонез, посолить, поперчить, все перемешать.

МЯСНЫЕ ЗАКУСКИ

Колбаса с кабачками

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 300 г вареной колбасы, 2 кабачка средних размеров, 3 ст. ложки растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления
Поставить на плиту воду и довести до кипения. Кабачки тщательно вымыть, очистить от кожуры и нарезать крупными кубиками. Колбасу нарезать крупными кусками. Закипевшую воду подсолить, положить в нее колбасу. Кабачки выложить в сковороду с растительным маслом и жарить в течение 5–7 мин на среднем огне. Вареную колбасу нарезать тонкими полосками, после чего положить на сковороду, перемешать с кабачками, посолить и жарить до полной готовности (3–4 мин). Зелень петрушки тщательно вымыть и мелко нарубить.
Готовое блюдо выложить со сковороды на тарелки и посыпать зеленью перед подачей к столу.

Закуска из колбасы и картофеля

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,25 палки копченой колбасы, 4 клубня картофеля, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления
Картофель вымыть, отварить в кожуре («в мундире»), после чего очистить, нарезать кружочками и посолить. Соленые огурцы разрезать вдоль, затем каждую половинку — пополам. Колбасу нарезать тонкими кружочками. Все ингредиенты выложить на блюдо в виде аппетитной композиции и полить майонезом.

Ветчина с горчицей и тертым хреном

Время приготовления: 7–8 мин
Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 ломтиков ветчины, 2 ст. ложки тертого хрена, 1 ст. ложка горчицы, 2 ч. ложки лимонного сока, 0,5 пучка зелени петрушки.

Способ приготовления

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, намазать горчицей и выложить на блюдо. Тертый хрен слегка полить лимонным соком, посыпать им ветчину. Зелень петрушки вымыть и отдельными веточками украсить готовое блюдо.

Закуска из колбасы и чеснока

Время приготовления: 5 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 50 г сырой колбасы, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка майонеза, 0,5 пучка зелени петрушки.

Способ приготовления

Чеснок очистить, вымыть и крупно нарубить. Колбасу нарезать ломтиками, выложить на тарелки порциями, посыпать чесноком и полить сверху майонезом. Зелень петрушки вымыть и украсить ею готовое блюдо, после чего подать к столу.

Сосиски с картофелем

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 6 сосисок, 4 клубня картофеля, 2 головки репчатого лука, 0,5 стакана сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Очищенный картофель отварить и нарезать кубиками. Лук очистить и мелко нарезать,

после чего выложить на сковороду и спассеровать на сливочном масле. Сосиски мелко нарезать колечками и перемешать с луком, обжарить. Затем жареные сосиски и лук смешать с картофелем, посолить и разложить порционно. Готовое блюдо заправить сметаной и подать к столу.

Сосиски с сыром

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 сосисок, 50 г твердого сыра, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 свежих огурца, 2 ч. ложки муки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сыр натереть на мелкой терке. Сырые яйца взбить миксером, смешать с мукой и сыром, посолить. В готовую массу обмакнуть сосиски, после чего завернуть их в смазанную сливочным маслом фольгу и положить в микроволновую печь на 5 мин. Готовые сосиски разложить по тарелкам.

Огурцы вымыть и нарезать кружочками, подавать с сосисками.

Ветчина в сухарях

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 ломтиков ветчины,

1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка кетчупа.

Способ приготовления

Растительное масло вылить в сковороду и прокалить. Сырое яйцо взбить миксером, после чего каждый ломтик ветчины обмакнуть во взбитое яйцо и обвалять в панировочных сухарях. Затем выложить на сковороду с маслом и обжарить до золотистого цвета.

Готовую ветчину выложить на блюдо, полить кетчупом и подать к столу.

Колбаса с сыром

Время приготовления: 7 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 50 г сырой колбасы, 50 г твердого сыра, 2 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка майонеза.

Способ приготовления

Помидоры вымыть и нарезать кружочками. Колбасу и сыр нарезать ломтиками и выложить в смазанную сливочным маслом сковороду, укладывая один ломтик сыра поверх ломтика колбасы. Помидоры нарезать кружками и положить поверх колбасы и сыра. Жарить ингредиенты под крышкой на слабом огне в течение 3 мин. Готовое блюдо разложить порциями на тарелки, смазать

майонезом и подать к столу.

Сосиски с зеленым луком

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 6 сосисок, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка растительного масла, 1 пучок зеленого салата, 1 пучок зеленого лука.

Способ приготовления
Сосиски разрезать вдоль пополам и жарить на растительном масле до образования золотистой корочки. Зеленый салат вымыть и выложить листья на блюдо, поверх них выложить жареные сосиски, смазать сверху майонезом. Зеленый лук вымыть, мелко нарубить и посыпать им готовое блюдо.

БУТЕРБРОДЫ

Бутерброды с килькой

Время приготовления: 7 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 1 банка консервированной кильки, 1 морковь, 0,5 яблока, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, 100 г майонеза, 0,5 пучка зелени петрушки.

Способ приготовления
Нарезать хлеб квадратными или треугольными ломтиками, намазать на них тонкий слой масла. Сварить яйцо вкрутую. Морковь очистить, вымыть и нарезать кубиками. Зелень петрушки (либо укропа) вымыть и мелко порубить. Вареное яйцо нарезать кружочками, разложить их по бутербродам. Поверх положить кильку и кубик моркови. Смазать бутерброды майонезом и посыпать рубленой зеленью. Яблоко вымыть, очистить от кожицы и нарезать полумесяцами, которыми украсить готовые бутерброды.

Слоистые бутерброды

Время приготовления: 7 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ломтика ржаного хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 50 г твердого сыра, 3 ст. ложки мелко нарубленной зелени.

Способ приготовления
На ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочное масло. Нарезать 8 тонких ломтиков сыра того же размера, что и ломтики хлеба. Положить 4 ломтика сыра на ломтик хлеба, после чего обильно посыпать бутерброды рубленой зеленью (петрушки, укропа). Поверх положить остальные ломтики сыра.

Бутерброды с сельдью

Время приготовления: 12–15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ломтика пшеничного хлеба, 4 кусочка сельди, 1 морковь, 4 ломтика лимона, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки сливочного

масла, 0,5 пучка зелени петрушки.

Способ приготовления

Нарезать хлеб ломтиками и намазать на них тонким слоем масло. Морковь очистить, вымыть и сварить, после чего нарезать кубиками. Отдельно сварить яйцо вкрутую, нарезать кружочками. На ломти хлеба положить сверху по кусочку сельди, ломтику лимона, кружочку яйца, несколько кубиков моркови. Зелень петрушки вымыть, мелко порубить, украсить ею готовые бутерброды.

Бутерброды с сыром и джемом

Время приготовления: 7 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика твердого сыра, 1 ст. ложка клубничного джема, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Нарезать хлеб и сыр одинаково маленькими ломтиками. На хлеб намазать масло, сверху положить сыр и смазать небольшим количеством джема.

Бутерброды с паштетом

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ломтика пшеничного хлеба, 1 баночка куриного паштета, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,3 банки майонеза, 10 перьев зеленого лука.

Способ приготовления

На ломтики хлеба намазать сливочное масло, затем тонкий слой паштета, после чего положить в микроволновую печь и слегка подрумянить в течение 3–4 мин. Пока хлеб

запекается, мелко нарезать зеленый лук. Яйцо сварить вкрутую и нарезать кружочками. Готовые бутерброды посыпать луком, украсить яичными кружочками и густо намазать майонезом.

Бутерброд с сосисками и хреном

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 ломтиков ржаного хлеба, 5 сосисок, 1 ст. ложка натертого хрена, 3 соленых огурца, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

На ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочное масло, положить их в микроволновую печь и слегка подрумянить в течение 3–4 мин. Пока хлебцы запекаются, отварить сосиски. Растереть хрен с оставшимся сливочным маслом. Отдельно измельчить в блендере (или вручную через дуршлаг) зеленый горошек, смешать с майонезом. Полученную массу нанести на несмазанную сторону готовых хлебцев, посолить. Вареные сосиски разрезать вдоль на 4 части, разложить их рядами вдоль хлебцев поверх слоя масла с хреном. Сверху густо смазать пюре из горошка. Соленые огурцы нарезать кубиками и украсить готовые бутерброды.

Бутерброд с сосисками и кукурузой

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 ломтиков ржаного хлеба, 5 сосисок, 0,5 банки консервированной кукурузы, 3 свежих огурца, 4 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

На ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочное масло, положить их в микроволновую печь и слегка подрумянить в течение 3–4 мин. Пока хлебцы запекаются, отварить сосиски. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Смешать огурцы и кукурузу с майонезом. Полученную массу нанести на несмазанную сторону готовых хлебцев, посолить. Вареные сосиски разрезать вдоль пополам и разложить на хлебцы.

Бутерброды с ветчиной

Время приготовления: 7 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 4 ломтика ветчины, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки.

Способ приготовления

На ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочное масло, а затем положить их в микроволновую печь и слегка подрумянить в течение 3–4 мин. Оставшееся сливочное масло растереть с горчицей. Полученной смесью смазать готовые хлебцы, сверху выложить ломтики ветчины. Бутерброды посыпать измельченной зеленью петрушки.

Бутерброды с колбасой и маринованными овощами

Время приготовления: 8-10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ломтика пшеничного хлеба, 30 г вареной колбасы, 2 головки маринованной цветной капусты, 1 соленый огурец, 1 маринованный болгарский перец, 2 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления

Огурцы и перец нарезать тонкими полосками, цветную капусту разделить на соцветия. Колбасу нарезать кружками, затем свернуть трубочками и заполнить их овощами, заправить майонезом и закрепить зубочистками или шпажками для бутербродов. Готовые трубочки положить на хлеб.

Бутерброды с плавленым сыром

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 100 г плавленого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка горчицы, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки.

Способ приготовления

На ломтики хлеба намазать тонким слоем сливочное масло, а потом тонким слоем плавленый сыр, положить их в микроволновую печь и слегка подрумянить в течение 34 мин. Оставшееся сливочное масло растереть с горчицей и смазать смесью готовые бутерброды. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки (или укропа).

Бутерброды с сардинами

Время приготовления: 5–8 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 ломтиков пшеничного хлеба, 1 баночка

консервированных сардин, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка кетчупа, 5 кружков лимона.

Способ приготовления

На ломтики хлеба намазать майонез и выложить на них сардины, после чего поставить бутерброды в микроволновую печь на 3–4 мин. Готовые бутерброды смазать поверх кетчупом и украсить лимоном.

Бутерброды с заливной телятиной

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 4 ломтика заливной телятины, 2–3 ст. ложки мясного желе, 1 яйцо.

Способ приготовления

Яйцо сварить вкрутую. На ломтики хлеба намазать мясное желе, а затем положить в микроволновую печь и слегка подрумянить в течение 3–4 мин. На готовые хлебцы положить ломтики телятины. Вареное яйцо нарезать кружками и украсить ими бутерброды.

Жареные бутерброды с мясом

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 7 ломтиков пшеничного хлеба, 6 ломтиков копченого мяса, 1 ст. ложка натертого сыра, 3 ст. ложки маринованных грибов, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, горчица, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Ломтики хлеба, за исключением одного, сбрызнуть с нижней стороны подсоленной водой и положить на смазанную сливочным маслом сковороду. Слегка обжарить на слабом огне. У оставшегося ломтика хлеба срезать корочку, мякиш с луком и грибами пропустить через мясорубку. В полученную смесь добавить сыр и горчицу, посолить и поперчить.

Готовую массу нанести на поджаренные хлебцы, сверху положить ломтики копченого мяса.

Печеные бутерброды по-итальянски

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 6 ломтиков пшеничного хлеба, 6 ломтиков филе маринованной рыбы, 1 яйцо, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка натертого сыра.

Способ приготовления

С ломтиков хлеба срезать корочку, намазать на них с одной стороны сливочное масло и

запекать в микроволновой печи в течение 4–5 мин. Яйцо разбить, желток перемешать с натертым сыром. Полученную смесь нанести на готовые хлебцы. Сверху положить рыбное филе и смазать кетчупом. Запекать 4–5 мин.

Печеные бутерброды с грибами

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 6 ломтиков пшеничного хлеба, 50 г маринованных грибов, 6 ломтиков филе маринованной рыбы, 2 помидора, 1 яйцо, 1 ст. ложка натертого сыра, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Рыбное филе, овощи и грибы мелко нарезать, перемешать с сыром и желтком. На ломтики хлеба намазать с одной стороны сливочное масло, затем приготовленную смесь и запечь в микроволновой печи в течение 4 мин.

Готовые бутерброды полить кетчупом и посыпать зеленью.

Бутерброды с рыбным ассорти

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ломтика хлеба, 0,5 банки консервированных сардин, 0,5 банки консервированного тунца, 3–5 ломтиков филе сельди, 4–5 ломтиков твердого сыра, 2 клубня картофеля, 0,5 пучка зелени петрушки.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и отваривать 5–7 мин на сильном огне. Сыр и рыбу измельчить в блендере до консистенции пюре (или дважды пропустить через мясорубку).

Вареный картофель растолочь и добавить к сырно-рыбному пюре. Готовую смесь намазать на ломтики хлеба и украсить веточками зелени.

Бутерброды с горячей начинкой

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 6 ломтиков пшеничного хлеба, 2 ломтика ветчины, 1 болгарский перец, 1 головка репчатого лука, 4–5 ломтиков свиного сала, 1 ст. ложка кетчупа, 1 ст. ложка растительного масла, перец черный молотый и соль по вкусу.

Способ приготовления

Свиное сало растопить на сковороде в растительном масле. Ветчину, болгарский перец и лук мелко нарезать и спассеровать на сале в течение 5 мин на сильном огне. Затем смесь

вынуть шумовкой, а на оставшемся жиру обжарить хлебцы. На готовые гренки выложить смесь, сверху полить кетчупом.

КАНАПЕ

Канапе с кетовой икрой

Время приготовления: 5–7 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 12 ломтиков пшеничного хлеба, 2 ст. ложки кетовой икры, каперсы по вкусу, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления
Хлебный мякиш нарезать кубиками, намазать на них сливочное масло и запечь в микроволновой печи в течение 3–4 мин. Яйцо сварить вкрутую и нарезать кружочками. Готовые хлебцы украсить яйцом, икрой, кусочком каперса. Закрепить все шпажкой и сервировать по 3 канапе на персону.

Канапе с крабовыми палочками

Время приготовления: 5 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 12 ломтиков пшеничного хлеба, 6 крабовых палочек, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления
С ломтиков хлеба срезать корочку, нарезать мякиш квадратиками. Крабовые палочки нарезать кубиками. Сливочное масло растереть с томатной пастой, полученную смесь намазать на хлебцы. Сверху положить крабовые палочки, полить майонезом и посыпать измельченной зеленью (петрушки или укропа). Закрепить шпажкой и сервировать по 3 канапе на персону.

Канапе с сыром

Время приготовления: 5–7 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 12 ломтиков пшеничного хлеба, 12 ломтиков твердого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка майонеза, 1 ст. ложка томатной пасты.

Способ приготовления

С ломтиков хлеба срезать корочку, нарезать квадратиками, намазать на них сливочное масло и запечь в микроволновой печи в течение 3–4 мин. Готовые гренки смазать томатной пастой, сверху положить ломтики сыра, смазать майонезом. Закрепить шпажками и сервировать по 3 канапе на персону.

Канапе со шпротами

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 12 ломтиков пшеничного хлеба, 1 банка шпрот, 1 яйцо, 12 маслин, 3 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Яйцо сварить вкрутую, после чего пропустить через мясорубку. Полученное пюре растереть со сливочным маслом. Маслины разрезать напополам. С ломтиков хлеба срезать корочку, придать мякишу форму квадратиков, намазать на них масло и слегка обжарить. На готовые гренки нанести яичное пюре, сверху положить шпроты и украсить половинками маслин. Закрепить шпажками и сервировать по 3 канапе на персону.

Канапе с печенью трески

Время приготовления: 5–7 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 12 ломтиков пшеничного хлеба, 12 ломтиков консервированной печени трески, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, половина лимона, треть пучка зелени петрушки.

Способ приготовления

Хлебцы слегка обжарить на сливочном масле, намазать на них томатную пасту. Консервированную печень трески нарезать ломтиками того же размера, что и хлебцы. Разложить печень на канапе, полить сверху лимонным соком и украсить петрушкой, закрепить шпажкой.

Канапе с рыбными консервами

Время приготовления: 5 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 12 ломтиков пшеничного хлеба, 0,5 банки рыбных консервов, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

С ломтиков хлеба срезать корочку, мякиш нарезать квадратиками, намазать на них

сливочное масло. Рыбные консервы измельчить и смешать с майонезом. Полученную массу нанести равномерным слоем на хлебцы, сверху посыпать измельченной зеленью. Закрепить шпажками и сервировать по 3 канапе на персону.

Канапе с паюсной икрой, сельдью и яйцом

Время приготовления: 5–7 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 12 ломтиков пшеничного хлеба, 2 ст. ложки паюсной икры, 12 ломтиков филе сельди, 2 яйца.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую и нарезать кружками. Обрезать у хлебных ломтиков корочку. Мякиш нарезать квадратиками, намазать на них сливочное масло. Поверх выложить слой икры и ломтики рыбного филе (того же размера, что и хлебцы). Готовые бутерброды украсить яичными кружочками, закрепить шпажкой и сервировать по 3 канапе на персону.

Канапе с килькой

Время приготовления: 5 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 12 ломтиков ржаного хлеба, 12 килек, 2 яйца, 1 свежий огурец, 2 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую и нарезать кружочками. Огурец вымыть и нарезать кружочками. С ломтиков хлеба срезать корочку, нарезать мякиш квадратиками, на каждый положить яйцо, а сверху — огурец и кильку. Композицию закрепить шпажкой, полить сверху майонезом. Сервировать по 3 канапе на персону.

БРУСКЕТТЫ

Брускетты с кедровыми орешками

Время приготовления: 20 мин Количество порций: 8

Ингредиенты: 8 ломтиков хлеба, 0,5 стакана жареных кедровых орешков, 3 болгарских перца, 1 головка репчатого лука, 8 оливок, 4 ст. ложки растительного масла.

Способ приготовления

Перец нарезать соломкой, а лук кольцами, спассеровать их в растительном масле на слабом огне. Обжарить в тостере ломтики хлеба. Горячие тосты слегка полить растительным маслом, выложить на них пассерованные овощи. Получившиеся брускетты украсить оливками и жареными кедровыми орешками.

Брускетты с помидорами

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 8

Ингредиенты: 8 ломтиков белого хлеба, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 1 стакан растительного масла, 2 ч. ложки натертого сыра, соль, перец черный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжарить в тостере. Зубчики чеснока разрезать пополам. Тосты натереть чесноком и слегка полить растительным маслом. На помидорах сделать неглубокие надрезы крест-накрест, ошпарить кипятком, после чего очистить от кожицы. Мякоть помидоров нарезать кубиками и выложить на тосты, сверху посыпать сыром (желательно пармезаном). Готовые брускетты посолить и поперчить.

Брускетты с ветчиной

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 8

Ингредиенты: 6 ломтиков белого хлеба, 6 ломтиков ветчины, 3 помидора, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, перец черный молотый по вкусу, соль.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжарить в тостере. Зубчик чеснока разрезать пополам. Горячие гренки натереть чесноком. Помидоры нарезать кружочками, разложить их на хлеб. Брускетты полить небольшим количеством растительного масла (желательно оливковым), положить сверху ломтики ветчины, посолить и поперчить.

ГЛАВА 3. ЯИЧНИЦА И ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Среди наиболее простых и в тоже время сытных блюд быстрого приготовления почетное место занимают яичницы, а также омлеты, яичные гренки и т. д. Такие блюда обычно подразумевают минимум ингредиентов.

ЯИЧНИЦЫ

Паровая яичница с молоком

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 6 яиц, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления
Сырые куриные яйца расколоть и, не отделяя белков от желтков, ввести в молоко, после чего полученную смесь несильно взбить миксером. В отличие от обычной паровой яичницы в данном случае яйца не процеживаются.

Выбрать глубокую фаянсовую посуду, которую обильно смазать сливочным маслом и поставить в кастрюлю с кипящей водой. Как только посуда нагреется, немедленно вылить в нее взбитую смесь в четыре приема, с интервалом 20 сек между введением очередной порции.

Плотно закрыть яичницу промасленной бумагой или фольгой, а затем крышкой, после чего держать блюдо на пару в течение 20 мин до полного приготовления. Готовое кушанье посолить.

Яичница-глазунья

Время приготовления: 5–7 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 6 яиц, 1 ст. ложка сливочного масла, 2–3 ломтика свиного сала, соль по вкусу.

Способ приготовления
Сковороду смазать растительным маслом, раскалить и растопить на ней свиное сало. Сырые яйца разбить, отделить белки от желтков. Белки взбить и вылить на разогретую сковороду. Когда они поджарятся, посолить, затем аккуратно вылить сверху целые желтки. Жарить яичницу еще 3 мин.

Паровая яичница

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 3

Ингредиенты: 6 яиц, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбить в миксере. Глубокую миску смазать сливочным маслом и поставить в кастрюлю (большего диаметра) с кипящей водой. Как только миска нагреется, сразу же вылить в нее взбитые яйца в четыре приема, с интервалом 20 сек. Плотно закрыть яичницу крышкой и готовить на пару в течение 20 мин. Готовое блюдо посолить.

Яичница с беконом

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 8 яиц, 6 ломтиков ветчины, 2 ст. ложки муки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сковороду смазать растительным маслом и раскалить. Зубчик чеснока разрезать пополам и натереть им ломтики ветчины. Взбить 2 яйца, обмакнуть в них ломтики ветчины, после чего каждый из них обвалять в муке. Выложить ветчину на сковороду и обжаривать с обеих сторон на слабом огне 2 мин. Оставшиеся сырые яйца разбить, белки отделить от желтков. Белки слегка взбить и вылить поверх ветчины на сковороду.

Сверху аккуратно выложить желтки, посолить и жарить еще 3–4 мин. Сервировать по 2 ломтика на персону.

Яичница острая с сосисками

Время приготовления: 8-10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 6 яиц, 6 сосисок, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сковороду смазать растительным маслом и раскалить. Чеснок истолочь, положить на сковороду вместе с сосисками, посолить и обжаривать в течение 2 мин на слабом огне. Яйца взбить, вылить на разогретую сковороду, перемешать с сосисками. Жарить яичницу еще 2 мин. Сервировать по 2 сосиски на персону.

Яичница с картофелем

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 4 яйца, 2 клубня картофеля крупных размеров, 3 ломтика свиного сала, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистить и вымыть, нарезать тонкими дольками. Сковороду смазать растительным маслом и раскалить, после чего слегка растопить на ней свиное сало.

Жарить картофель в течение 8-10 мин на сильном огне. Яйца взбить, вылить на сковороду, перемешать с картофелем. Жарить яичницу еще 4 мин на слабом огне.

ОМЛЕТЫ

Омлет натуральный

Время приготовления: 5 мин
Количество порций: 1
Ингредиенты: 2 яйца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления
Яйца разбить, белки и желтки взбить по отдельности, затем смешать их с мукой, после чего смесь посолить и вылить на горячую сковороду со сливочным маслом. Жарить до появления золотистого цвета.

Омлет с шампиньонами

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 2
Ингредиенты: 8 яиц, 2 стакана маринованных шампиньонов, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана сметаны, 0,5 пучка зелени петрушки (или укропа), перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления
Шампиньоны и лук мелко нарезать и тушить на сливочном масле до готовности. Отдельно смазать сковороду маслом, слегка обжарить муку, ввести в нее сметану, тщательно перемешать и довести смесь до кипения. Добавить измельченную зелень, посолить и поперчить. Добавить в эту смесь шампиньоны, сверху вылить взбитые яйца и обжарить в течение 3–4 мин.

Готовый омлет украсить остатками зелени.

Омлет с сосисками

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 4 яйца, 5 сосисок, 1 клубень картофеля, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка консервированной фасоли, 1 ч. ложка растительного масла, перец черный молотый по вкусу, соль.

Способ приготовления

Помидоры очистить от кожицы, нарезать, удалить семена. Лук измельчить, картофель и сосиски нарезать мелкими кубиками. Слегка обжарить овощи, добавить измельченную фасоль, взбитые яйца и сосиски, посолить и поперчить. Жарить омлет в течение 3–4 мин.

Омлет с капустой и творогом

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 6 яиц, 1 кочан белокочанной капусты, 1 стакан творога, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбить, добавить молоко и протертый творог, посолить, тщательно перемешать. Капусту нашинковать мелкой соломкой и выложить ровным слоем на сковороду, смазанную сливочным маслом. Сверху вылить приготовленную смесь из яиц. Жарить в течение 7-10 мин.

Сладкий омлет

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 яиц, 1 стакан манной крупы, 3 стакана молока, 2–3 ст. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка джема (варенья).

Способ приготовления

Сковороду смазать сливочным маслом и разогреть. Сырые яйца разбить, белок и желток взбить по отдельности, после чего перемешать с сахарной пудрой. В яйца добавить молоко или любой кисломолочный продукт, а потом — манную крупу. Все перемешать и вылить на горячую сковороду. Крышку сковороды смазать остатками сливочного масла, плотно закрыть ею сковороду и обжаривать омлет в течение 2 мин с одной стороны, а затем столько же времени с другой. Готовый омлет смазать сверху джемом, вареньем или ягодным соусом.

ДРУГИЕ БЛЮДА ИЗ ЯИЦ

Яйца пошированные

Время приготовления: 5–7 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 6 яиц, 1 л воды, 1 ст. ложка 9 %-ного уксуса, 2 бульонных кубика, 0,5 пучка зелени петрушки (или укропа), соль по вкусу.

Способ приготовления
Налить воду в кастрюлю, ввести уксус, все перемешать и довести до кипения. Когда вода закипит, опустить бульонные кубики.

Холодные сырые яйца аккуратно вылить по одному в кипящий бульон, затем прогреть в течение 3 мин под крышкой на слабом огне. Затем вынуть яйца, погрузить на 5 сек в подсоленную холодную воду, а потом слить ее. Готовые яйца посыпать измельченной зеленью петрушки или укропа и подавать к первым блюдам.

Яичные хлебцы (яично-молочные гренки)

Время приготовления: 5-10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 3 яйца,12 ломтиков пшеничного хлеба, 3 стакана молока, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления
Яйца разбить, смешать с молоком, посолить и слегка взбить. В полученной яично-молочной смеси вымочить ломтики хлеба в течение 1 мин. Сковороду смазать растительным маслом, разогреть, выложить на нее хлеб и обжарить с двух сторон до образования золотистой корочки. Остатки яично-молочной смеси вылить в сковороду и жарить вместе с гренками. Сервировать по 3 гренка на порцию.

ГЛАВА 4. ЩИ, СУПЫ И БОРЩИ

Супы и другие первые блюда обычно готовятся очень долго, но этот процесс можно ускорить за счет использования суповых кубиков или брикетов на основе питательных и ароматных пищевых концентратов. Правильное сочетание с ними овощей и других продуктов, специй и приправ, а также строгая очередность введения всех ингредиентов сделают блюдо вкусным, сытным и красивым.

Борщ с пшеном

Время приготовления: 20–30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 пакет брикетного борща, 5 клубней картофеля, 0,3 стакана пшенной крупы, 2–3 ломтика свиного шпика, 2 лавровых листа, 2 л воды (для бульона), перец душистый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свиной шпик слегка растопить на сковороде. Воду для бульона довести до кипения. Картофель очистить, вымыть и нарезать маленькими кубиками. Пшено перебрать и промыть, после чего ввести в кипящую воду вместе с брикетным борщом, шпиком и картофелем. Варить суп до готовности, а за несколько минут до конца варки добавить лавровый лист, соль и душистый перец.

Борщ-тридцатиминутка

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 8
Ингредиенты: 1 головка репчатого лука, 1 большая свекла, 1 морковь, 1 корень петрушки, 4 клубня картофеля, 400 г капусты, 2 помидора, 3 л воды, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 лавровый лист, зелень (свежая или сухая) сельдерея, эстрагона, черный перец горошком, соль по вкусу.

Способ приготовления

Поставить на средний огонь большую сковородку, налить подсолнечное масло, положить мелко нарезанные лук, свеклу, морковь, петрушку, добавить по 0,5 ч. ложки соли. Тушить овощи 5 мин, если суховаты — подлить 2–4 ст. ложки воды. Переложить овощи в кастрюлю, добавить нарезанную кубиками картошку и нашинкованную капусту, все перемешать. Налить в кастрюлю холодную воду, поставить на сильный огонь, посолить. Потушить мелко нарезанные 2 помидора, горсть зелени. Опустить в борщ вместе с лавровым листом, черным перцем. Варить 5 мин.

Борщ вегетарианский

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 3 моркови, 4 клубня картофеля, 400 г капусты, 4 свеклы с ботвой, 1,5 л овощного отвара, 1 ст. ложка сметаны, лимонная кислота, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь, корень петрушки, капусту, свеклу и ботву очистить, нашинковать, добавить томат, лимонную кислоту, перемешать и оставить на 20–30 мин. Кочерыжку капусты пропустить через мясорубку. В кипящий отвар опустить подготовленный картофель, довести до кипения, положить все овощи (нарезанные или нашинкованные), масло, соль и опять довести до кипения. Закрыть борщ крышкой, снять с огня и настаивать 10–15 мин. Подавать со сметаной и зеленью.

Щи с луком и тушенкой

Время приготовления: 20–30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 0,5 кочана белокочанной капусты, 0,5 банки консервированной тушенки, 5 клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 ст. ложка томатной пасты, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель и лук очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Капусту и морковь нашинковать. Воду для бульона довести до кипения, посолить, затем добавить в нее капусту, картофель, морковь, томатную пасту и варить до готовности (около 20 мин). За 10 мин до готовности ввести лук и тушенку, посолить.

Щи вегетарианские

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4-6
Ингредиенты: по 300 г капусты, картофеля, 5–6 штук черного перца горошком, 4 ст. ложки топленого масла, 3 помидора, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, сметана, майонез по вкусу, 1 л воды, 0,25 ч. ложки тмина, зелень петрушки, укропа, лука, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи вымыть, картофель и морковь очистить и нашинковать соломкой. Лук очистить и мелко нарубить. Капусту нашинковать длинными тонкими полосками. Из болгарского перца удалить семена и нарезать его короткой соломкой. Помидоры мелко нарезать. Капусту положить в кастрюлю, залить горячей водой и, поставив на средний огонь, варить 10 мин. Картофель, морковь, болгарский перец и лук обжарить до золотистой корочки на сильном огне в сковороде с раскаленным маслом, постоянно помешивая. Затем добавить помидоры и специи, перемешать и потушить 5–6 мин на среднем огне. Положить все овощи в кастрюлю с капустой и варить около 8-10 мин. Перед подачей на стол добавить мелко нарезанную зелень. По желанию можно заправить щи сметаной или майонезом.

Рассольник для студента

Время приготовления: 45 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 1 банка любой консервированной рыбы в томатном соусе, 1,5 л воды, 2 клубня картофеля, 2 ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, половина корня петрушки, соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки жира, 2 лавровых листа, 2 черных перца горошком, 2 ст. ложки сметаны, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу несколько раз вымыть горячей водой и варить до готовности. Очищенный картофель нарезать кубиками, корень петрушки — кусочками, огурец — ромбиками и

тушить в жире 5-10 мин. Измельченные морковь и лук слегка обжарить. В кипящую воду положить овощи и варить 20–30 мин. Добавить огурец, консервы, крупу, пряности, соль и доварить. Подавать со сметаной и зеленью.

Рассольник

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 1,5 л мясного бульона, 3 клубня картофеля, 2 ст. ложки риса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, коренья петрушки, 1 ст. ложка растительного жира, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка томатной пасты, 4 ст. ложки сметаны, зелень укропа.

Способ приготовления

В горячий бульон или воду опустить вымытый рис и варить. Нарезанные кубиками картофель, морковь, коренья, мелко нарезанный лук обжарить на жире, добавить в суп. Когда картофель размягчится, опустить в суп очищенные от семечек мелко нарезанные огурцы и томатную пасту. Подавать со сметаной.

Уха из судака

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 200 г судака, 400 г рыбной мелочи, 4–5 клубней картофеля, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 3–4 помидора, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 л воды, 1 пучок петрушки или укропа, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Из рыбной мелочи в марле сварить рыбный бульон, как обычно. В кипящий бульон положить нарезанные картофель и лук, посолить. За 10–15 мин по окончания варки положить куски судака, затем нарезанные дольками помидоры и специи. Перед подачей к столу заправить уху сливочным маслом, зеленью.

Уха из тунца

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 5 клубней картофеля, 2 моркови, 2 головки репчатого лука, 1 банка консервированного тунца, горсть вермишели, 2 л воды, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую воду опустить нарезанный брусочками картофель и лавровый лист. Морковь натереть на терке, спассеровать. Мелко нарезать лук и добавить в почти готовую морковь.

Консервы разобрать на кусочки, потушить вместе с морковью, добавив специи. Полученную массу ввести в бульон, заправить зеленью, посолить. Бросить горсть вермишели и варить еще 5 мин. Ввести толченый чеснок и снять с огня.

Уха из лосося

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 1 банка горбуши в собственном соку, 1 л воды, 1 головка репчатого лука, 1 клубень картофеля, зеленый лук, свежая зелень укропа, черный перец горошком, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, репчатый лук, через 5 мин добавить консервированную рыбу, черный перец горошком, посолить по вкусу. Через 10 мин разлить по тарелкам и посыпать укропом и зеленым луком.

Уха из угря

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 1,5 кг угря, 2 л воды, 4 головки репчатого лука, 3 корня петрушки, 1 лавровый лист, черный перец горошком, зеленый лук, петрушка, укроп, соль по вкусу.

Способ приготовления

Взять угря, снять с него кожу, выпотрошить, натереть внутренность солью, вытереть чистой салфеткой. Влить в кастрюльку воду, положить в нее луковицы и корни петрушки, перец, лавровый лист; когда корни сварятся, положить угря, нарезанного большими кусками, добавить по вкусу соль. Когда угорь будет почти готов, вынуть его, переложить в другую кастрюльку, влить немного ухи, положить горсть зелени петрушки и укропа, зеленый лук, довести до готовности на слабом огне.

Перелить в суповую миску, долить оставшейся ухой и подавать к столу.

Суп с рыбными консервами

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 5 клубней картофеля, 1 банка рыбных консервов в томате, 1 л воды, 0,5 пучка зелени петрушки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать дольками. Вскипятить воду, всыпать в нее брикетный суп, добавить картофель и варить в течение 20 мин. За 10 мин до конца варки

опустить в суп консервированную рыбу, желательно кильку. Заправить суп солью и специями. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью.

Суп со щавелем

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 5 клубней картофеля, 1 стакан нашинкованных листьев щавеля, 1 ст. ложка нарубленного корня петрушки, 2 ст. ложки сметаны, 1 л воды (для бульона), специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Вскипятить воду для бульона. Всыпать в нее брикетный суп и довести до кипения. Добавить картофель и корень петрушки, варить еще 15 мин. Листья щавеля положить в суп за 5 мин до готовности. Суп посолить и добавить специи. Подавать на стол со сметаной.

Суп грибной с изюмом

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 0,5 стакана сушеных грибов, 5 клубней картофеля, 0,3 стакана изюма, 1 ст. ложка пшеничной муки, 4 ломтика лимона, 1 л воды (для бульона), 0,5 пучка зелени петрушки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 4–5 мин, после чего нашинковать. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками. Изюм тщательно промыть. Вскипятить воду для бульона, опустить в нее грибы и варить 3–4 мин. В кипящий грибной бульон ввести картофель, изюм и брикетный суп, после чего варить еще 10 мин, пока картофель не разварится. Суп посолить и добавить специи. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью и положить в каждую порцию по ломтику лимона.

Суп картофельный с грибами

Время приготовления: 20–25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 5 клубней картофеля, 0,5 стакана сушеных грибов, 1 л воды (для бульона), 0,5 пучка зелени петрушки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Грибы замочить в холодной воде на 4–5 мин. Картофель очистить, вымыть и нарезать мелкими дольками или соломкой. Вскипятить воду для бульона, опустить в нее размякшие грибы и варить их 3–4 мин. В кипящий грибной бульон добавить картофель и брикетный суп, после чего варить еще 10 мин до полной готовности. Заправить суп солью и специями. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью.

Суп луковый

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 1–2 л воды (для бульона), соль по вкусу.

Способ приготовления
Лук очистить, вымыть, нашинковать и выложить на сковороду, смазанную сливочным маслом, посыпать мукой и спассеровать до золотистого цвета. Пассерованный лук ввести в кастрюлю с холодной водой, закрыть крышкой и варить 10 мин. За 1–2 мин до готовности суп посолить.

Суп картофельный с пельменями

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 20 пельменей, 4 клубня картофеля, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 л воды (для бульона), 0,5 пучка зелени петрушки, специи, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь и лук очистить, вымыть, нашинковать и спассеровать на сливочном масле до полной готовности. Картофель очистить, вымыть и нарезать мелкими дольками. Воду для бульона довести до кипения, опустить в нее картофель и замороженные пельмени, варить на слабом огне 10 мин. Затем добавить пассерованные лук и морковь, после чего варить еще 4–5 мин. За несколько минут до готовности суп посолить, добавить специи. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Суп с ячневой крупой

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 3–4 клубня картофеля, 0,5 стакана ячневой крупы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 л воды (для бульона), соль по вкусу.

Способ приготовления

В кипящую воду всыпать ячневую крупу, брикетный суп и варить в течение 5 мин. Картофель очистить, вымыть и нарезать крупными кубиками, добавить в суп, посолить и варить до готовности. При подаче растворить в горячем супе сливочное масло.

Суп с консервированной кукурузой

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 пакет брикетного супа, 4 клубня картофеля, 0,3 банки консервированной кукурузы, 1 л воды (для бульона), специи, соль по вкусу.

Способ приготовления
Картофель очистить, тщательно вымыть и нарезать небольшими кубиками. В кипящую воду для бульона ввести брикетный суп, опустить картофель и варить около 10 мин. Затем добавить консервированную кукурузу, посолить и варить еще 10 мин.

Сырный суп

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2-3
Ингредиенты: 1 плавленый сырок, 1 сосиска, горсть вермишели, 1 морковь, 2 клубня картофеля, 1 маленькая головка репчатого лука, 1,5 л воды, зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления
В кастрюлю налить холодной воды, потом нарезать туда плавленый сырок кубиками, поставить на плиту и дать закипеть, помешивая. Когда закипит, посолить и добавить картофель, вермишель, нарезанную кубиками сосиску. Добавить жареную морковь с луком. В самом конце добавить мелко нарезанную зелень.

Суп с тушенкой

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 1 банка консервированной тушенки, 200 г ассорти из замороженных овощей, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 3 клубня картофеля, 150 г капусты, 1 л воды, 2 ст. ложки томатной пасты, специи, молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сначала поставить на огонь воду. Пока греется вода, приготовить овощи: капусту нашинковать, очищенный картофель крупно нарезать, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать. Когда вода закипит, добавить соль, лавровый лист, перец, картофель, капусту. Пока они варятся, спассеровать лук, морковь, томатную пасту.

К картофелю с капустой добавить замороженные овощи. Варить 15 мин. Затем выложить всю банку тушенки вместе с бульоном. Варить 5 мин, добавить спассерованные овощи, варить до готовности.

Овощной суп

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2
Ингредиенты: 2 ст. ложки мясного фарша, 2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 4 стакана воды, соль по вкусу.

Способ приготовления
Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками, очищенную и вымытую морковь нарезать соломкой, лук нарубить. В кипящую соленую воду положить овощи, мясной фарш, довести до кипения и варить 5–6 мин, затем настаивать 15–20 мин при закрытой крышке.

Томатный суп

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 1 л томатного сока, 100 г копченой грудинки, 1 головка репчатого лука, 1 маленькая банка консервированной кукурузы, 1 ст. ложка сметаны, укроп, петрушка, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мелко нарезать грудинку и лук, пожарить до золотистости. Томатный сок вылить в кастрюлю и поставить на слабый огонь, туда же отправить кукурузу, грудинку с луком, поперчить, посолить, довести до кипения и дать покипеть 5 мин.

В тарелку положить сметану и зелень. Залить все горячим супом.

Суп из сосисок

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 200 г сосисок, 50 г сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 3 ст. ложки сметаны, 5 стаканов воды, 1 ст. ложка муки, мускатный орех, 1 ч. ложка молотого красного перца, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Обжарить измельченный лук. Добавить муку и молотый красный перец, тщательно размешать и влить горячую воду. С сосисок снять оболочку, нарезать их кружками и немного потушить в оставшемся масле.

Добавить в суп после того, как он закипит. В конце заправить сметаной, молотым черным перцем, измельченным мускатным орехом и солью.

Суп с горохом

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 2-3
Ингредиенты: 2 стакана гороха, 2 кубика мясного бульона, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан молока, 1–2 зубчика чеснока, 2 л воды, молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Измельчить сухой горох в кофемолке. Обжарить измельченный чеснок в масле, добавить муку, воду, кубики бульона, довести до кипения и кипятить 10 мин. Добавить соль, перец по вкусу.

Рыбный суп

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 кг рыбного филе (макрели, скумбрии), 3 помидора средних размеров, 1 головка репчатого лука, 0,5 пучка петрушки, 4 ст. ложки растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Филе рыбы вымыть и нарезать мелкими кусочками. Зелень петрушки вымыть и измельчить. Лук очистить, вымыть и нашинковать. Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу, после чего удалить семена и сок, а мякоть крупно нарезать. Налить в сковороду растительное (желательно оливковое) масло и спассеровать в нем лук. Затем добавить филе рыбы и обжарить на сильном огне при постоянном помешивании. Посолить и поперчить. Готовые продукты переложить в кастрюлю и залить кипятком, варить в течение 10–15 мин до полной готовности, периодически помешивая. Получившийся суп посыпать остатками зелени петрушки.

Рисовый суп с фрикадельками

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 0,75 стакана риса, 500 г мясного фарша, 2 яйца, 2 головки репчатого лука, 1 л воды, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени укропа и петрушки, перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рис перебрать, вымыть, смешать с фаршем и яйцами. Из полученной массы еделать шарики и опустить их в подсоленную кипящую воду. Варить 15–20 мин до готовности риса. Перед окончанием варки добавить нарезанный тонкими кольцами лук и зелень.

Поперчить и подать на стол.

Суп из курицы

Время приготовления: 50 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 2 куриные грудки, 100 г макарон, 200 г овощей (болгарский перец, стручковая фасоль, морковь, сладкая кукуруза), 2 ст. ложки соевого соуса, корешок имбиря, перец чили, кинза, сок 0,5 лимона.

Для бульона: 200 г куриных костей, 0,5 палочки сельдерея, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 2–3 штуки душистого перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить куриный бульон (когда он закипит, воду слить и еще раз влить холодную воду; использовать получившийся менее жирный второй бульон). Добавить нарезанную морковь, сельдерей, чеснок, лавровый лист и душистый перец. В горячий бульон всыпать макароны, добавить 1 ст. ложку соевого соуса, посолить, варить 7–8 мин.

Куриные грудки вымыть, просушить, нарезать небольшими кубиками. Обжарить кусочки курицы на сковороде без добавления масла в течение 1–2 мин, затем добавить в сковороду 1 ст. ложку соевого соуса. Положить грудки в суп, варить 4 мин. Затем добавить овощи и варить еще несколько минут до готовности овощей. Очистить и натереть имбирь, измельчить чили, удалив семена, нарезать кинзу. На дно тарелки положить немного имбиря, перца чили, влить суп, присыпать кинзой и добавить пару капель сока лимона.

Суп с кольраби

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2
Ингредиенты: 100 г кольраби, 0,5 шт. моркови, 0,5 шт. репы, по 1 ст. ложке петрушки, сельдерея, томатной пасты, сливочного масла, 1 головка репчатого лука, 2 клубня картофеля, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь, петрушку, репу, сельдерей и лук нарезать и спассеровать на масле с томатной пастой. Кольраби нарезать, погрузить в кипящую воду на 2 мин. Картофель нарезать. В кипящий бульон положить овощи и варить 25 мин при слабом кипении.

Суп из тыквы

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 2-3
Ингредиенты: 500 г мякоти тыквы, 2 бульонных кубика, 100 г нарезанного кубиками сала, 100 г сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 л воды, 2 ст. ложки нарезанного зеленого лука, рубленая зелень, соль по вкусу.

Способ приготовления

Срезать верхушку тыквы, аккуратно вынуть мякоть, стараясь не повредить кожуру. Мякоть тыквы нарезать кубиками и варить в бульоне 20 мин. Протереть через сито, добавить сало и варить еще 10 мин. Затем ввести сметану, посолить и поперчить. Перед подачей влить горячий суп в выдолбленную тыкву, сверху посыпать зеленью.

Суп с цветной капустой

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 0,5 стакана сметаны, 1,5 ст. ложки муки, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонная цедра на кончике ножа, 1,5 л воды, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту разобрать на отдельные соцветия (крупные нарезать) и отварить в подсоленной воде в течение 10 мин. Муку развести в небольшом количестве воды и влить в кипящий бульон с капустой. Суп варить еще 5-10 мин на слабом огне, заправить лимонной цедрой. Снять с огня, добавить сметану и сливочное масло.

Подать на стол, посыпав зеленью.

Бульон «Аппетитный»

Время приготовления: 60 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 500 г мяса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 2 л воды, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мясо вымыть, мякоть нарезать, пропустить через мясорубку, кости нарубить; все положить в кастрюлю, залить холодной водой и в таком виде оставить на 20–30 мин, а затем, не меняя воды, поставить варить. Добавить в начале варки очищенные и нарезанные корни петрушки, часть которых предварительно обжарить без масла в сковороде. Через 20 мин после начала варки посолить. Варить при слабом кипении 3040 мин, потом процедить и применять как обычный мясной бульон.

Мясо использовать для других блюд.

Суп с фасолью

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 1 стакан вареной фасоли, 2 стакана мясного (или куриного) бульона, 0,25 стакана растительного масла, 1 головка репчатого лука, 4 куска протертого хлеба, 3 зубчика чеснока, 3 веточки петрушки, 0,5 болгарского красного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мелко нарезанные лук, чеснок, перец, петрушку, обжарить с солью на растительном масле. В кастрюлю добавить бульон, размятую до пюреобразного состояния фасоль и приготовленный соус. Довести до кипения, постоянно помешивая, и варить 2–3 мин. Белый хлеб нарезать кубиками и приготовить гренки.

Подавать суп с гренками, украсив зеленью.

Суп со шпинатом

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 4 пучка шпината, 1 кубик мясного бульона, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 3 стакана воды, 2 стакана молока, 3 ст. ложки натертого твердого сыра, 4 куска хлеба для гренок, молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Хорошо вымыть шпинат и отварить в малом количестве воды, протереть через сито. В кипящую воду добавить кубик бульона, масло, молоко, предварительно растворенную в воде муку, и, постоянно помешивая, довести до кипения и загустения. Добавить шпинат, соль, перец и довести до кипения.

Подавать с обжаренными гренками и натертым сыром.

Суп молочный с клецками

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 0,5 л воды, 1 л молока, сахар, щепотка корицы, соль по вкусу.

Для клецок: 2 яйца, 0,5 стакана пшеничной муки, 0,25 стакана молока, 50 г масла, соль.

Способ приготовления

Из муки, яиц и молока замесить тесто, добавить растопленное масло, соль и перемешать. Вскипятить воду с молоком, добавить по вкусу соль и сахар. Класть тесто чайной ложкой в кипящую жидкость и варить до тех пор, пока клецки не всплывут. При подаче посыпать суп смесью сахара с корицей.

Суп вермишелевый с шафраном

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 1 л воды, 1 горсть вермишели, 1 головка репчатого лука, 100 г помидоров, корень петрушки, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 г твердого сыра, шафран, молотые красный и черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Репчатый лук, очищенные помидоры и петрушку нашинковать, спассеровать в сливочном масле, добавить шафран, отваренную вермишель и обжаривать 2 мин. Затем влить воду и довести до кипения. Заправить по вкусу солью и перцем.

Перед подачей суп посыпать натертым сыром.

Суп с болгарским перцем

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 3 перца (зеленый, красный, желтый), 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 бульонных кубика, 1,5 л воды, 50 г макаронных изделий, растительное масло для жаренья, зеленый лук, зелень укропа и петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи очистить, вымыть, нарезать мелкими кубиками и обжарить. Из бульонных кубиков и воды приготовить бульон, добавить в него овощи и варить на слабом огне.

Отдельно отварить макароны, ввести их в суп, заправить нарезанной зеленью и зеленым луком. Посолить.

ГЛАВА 5. МЯСНЫЕ БЛЮДА НА ВТОРОЕ

В качестве вторых блюд сложнее всего приготовить мясные, поскольку качественная кулинарная обработка мяса требует много времени. В этом отношении очень выгодно использовать готовые (магазинные) котлеты, которые приобретают превосходный вкус и аромат благодаря правильному способу жарения. Кроме того, заметно ускоряется процесс приготовления мясных блюд за счет использования консервов.

КОТЛЕТЫ

Свиные котлеты паровые

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 5 замороженных (магазинных) свиных котлет, 8 клубней картофеля, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана молока, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления
Котлеты достать из морозильной камеры, разморозить. Картофель очистить, вымыть и нарезать кружочками. Чеснок нарезать крупными дольками.

На сковороде растопить сливочное масло, выложить на дно картофель, сверху положить котлеты, между ними — чеснок. Добавить горячее молоко, закрыть сковороду крышкой и тушить 15 мин.

За 5 мин до готовности блюдо посолить, поперчить.

Котлеты жареные

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 5 замороженных (магазинных) котлет, 1 пакетик панировочных сухарей, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления
Замороженные котлеты разморозить и обвалять в панировочных сухарях. Яйца разбить, перемешать. Котлеты обвалять в яйцах, затем в панировочных сухарях. В течение 1–2 мин обжарить котлеты с обеих сторон на раскаленной сковороде. Когда вокруг котлет образуется плотная коричневатая корка, дожарить их в течение 7-10 мин до полной готовности на слабом огне.

Котлеты из говядины

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 500–700 г говяжьего фарша, 100 г мякоти

белого хлеба, 1 яйцо, панировочные сухари, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фарш посолить и поперчить по вкусу, добавить мякиш белого хлеба, замоченного в воде и отжатого, хорошо вымесить и сделать котлеты. Смазать их с обеих сторон яйцом, обсыпать сухарями и обжарить в хорошо разогретом масле с обеих сторон.

Отварные котлеты

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 замороженных (магазинных) котлет, 1 бульонный кубик, 0,5 стакана сливок, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Котлеты разморозить. Бульон из кубика варить на небольшом огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое, после чего ввести сливки, перец, котлеты. Довести бульон до кипения, посолить и варить до готовности. Готовые котлеты выложить шумовкой на блюдо.

Котлеты под шубой

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 замороженных (магазинных) котлет, 0,5 кочана белокочанной капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 стакан молока, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук и морковь нарезать тонкими кружочками, капусту — длинными полосками.

Большую часть овощей уложить на дно сковороды так, чтобы оно было полностью закрыто. Поверх овощей выложить котлеты, сверху — тонкий слой из оставшейся части овощей. Молоко посолить, вылить в сковороду, закрыть сковороду крышкой и тушить в течение 25 мин.

Котлеты пряженые

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 5 замороженных (магазинных) котлет, 2 яйца, 0,5 стакана растительного масла.

Способ приготовления

В глубокую узкую сковороду налить немного растительного масла и прокалить на сильном огне, после чего добавить еще масла и опять прокалить. Замороженные котлеты разморозить. Сырые яйца разбить и перемешать. Смазать ими каждую котлету, опустить в горячее масло и обжаривать (пряжить) 10–15 мин.

БЛЮДА ИЗ ТУШЕНОЙ ГОВЯДИНЫ

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 1 банка тушеной говядины, 2 соленых огурца, 4–5 клубней картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка муки, 0,5 стакана воды, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и нарезать брусочками, затем обжарить в жиру из консервов. Огурцы очистить от кожицы и мелко нарезать. Лук нашинковать, смешать с мукой и спассеровать до золотистого цвета в жиру из консервов. Томатную пасту развести в воде, влить в сковороду с луком, перемешать и тушить 3–5 мин. Картофель заправить спассерованным луком вместе с получившимся соусом, добавить тушеное мясо и огурцы.

Все перемешать и тушить на слабом огне 10 мин.

Тушеная говядина с грибами

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 банка говяжьей тушенки, 200 г маринованных шампиньонов, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка муки, 1 ст. ложка сока лимона, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук и шампиньоны нарезать мелкими кубиками и пассеровать в сливочном масле на слабом огне, пока соус не выпарится. Затем выложить на сковороду тушенку и готовить 10 мин. В сметану ввести муку и лимонный сок, все перемешать и

вылить в мясо. Готовое блюдо посолить и поперчить.

Тушеная говядина с помидорами

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 банка говяжьей тушенки, 1 головка репчатого лука, 4 помидора, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки твердого сыра, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления
Лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать на масле, затем добавить тушенку и готовить в течение 3–4 мин. Выложить пассерованную массу на фольгу. Помидоры нарезать ломтиками, положить поверх массы, посыпать сверху натертым сыром, посолить и поперчить. Фольгу с продуктами завернуть и запечь в микроволновой печи в течение 5 мин.

Тушеная говядина с кабачками

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 5-6
Ингредиенты: 1 банка говяжьей тушенки, 2 кабачка средних размеров, 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, 2 ст. ложки муки, 0,5 пучка зелени петрушки, чесночный соус или приправа, соль по вкусу.

Способ приготовления
Кабачки вымыть, очистить, нарезать тонкими кружочками, посолить, запанировать в муке или молотых сухарях и обжарить в хорошо разогретом растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Готовые кабачки выложить в кастрюлю. Лук мелко нарезать и спассеровать в жиру, снятом с тушенки. Туда же выложить мясо, перемешать, а затем переложить все в кастрюлю поверх кабачков. Влить 0,5 стакана сметаны и поставить в сильно нагретую духовку на 10–15 мин. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью, отдельно в соуснике поставить чесночный соус или приправу.

ПРОЧИЕ МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА

Свинина в пиве

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 2-3
Ингредиенты: 500 г свиной вырезки, 1 стакан пива, 1 большая головка репчатого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления
Мясо поместить в миску, залить пивом и посыпать мелко нарезанным луком, посолить. Накрыть крышкой и запекать в микроволновой печи в течение 7–9 мин при 100 % мощности. Готовое мясо оставить настояться без СВЧ в течение 5 мин.

Рулетики из красной рыбы

Время приготовления: 5–7 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 12 ломтиков соленой красной рыбы, 1 стакан китайской капусты (нарезанной мелкой соломкой), 4–5 маслин, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка сока лимона.

Способ приготовления
Маслины нарезать кружками, часть из них смешать с капустой и заправить майонезом. Полученную смесь разделить на 12 порций и завернуть каждую в ломтики рыбы. Каждый ломтик скрепить шпажкой, на кончик которой надеть оставшиеся кружочки маслин.

Готовые рулетики запечь в микроволновой печи в течение 3–4 мин. Сервировать по 2 рулетика на персону.

Рулетики на пару

Время приготовления: 5–7 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 12 ломтиков копченого мяса, 1 стакан китайской капусты (нарезанной мелкой соломкой), 4–5 маслин, 3 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка сока лимона.

Способ приготовления
Маслины разрезать пополам. Капусту заправить майонезом,

полученную смесь разделить на 12 порций и завернуть каждую в ломтики мяса. Каждый ломтик скрепить шпажкой или зубочисткой, на кончик которой надеть половинки маслин.

Готовые рулетики сложить в скороварку и разогреть на пару в течение 5 мин. Сервировать по 2 рулетика на персону.

Курица с чесноком

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 курица, 3 зубчика чеснока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Подготовленную вымытую и выпотрошенную курицу натереть солью, перцем и измельченным чесноком. Завернуть в пергамент и готовить в микроволновке при полной мощности 20 мин, затем освободить от пергамента и дать запечься до золотистого цвета еще несколько минут.

Баранина с помидорами

Время приготовления: 40 мин
Количество порций: 2
Ингредиенты: 300 г баранины, 2 головки репчатого лука, 2 крупных помидора, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 2 ст. ложки сухого красного вина, 2 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки воды, соль по вкусу.

Способ приготовления
Нарезать мясо кусочками, положить в миску, добавить мелко нарезанный лук, томатную пасту, уксус, вино, масло, влить воду, все хорошо перемешать и тушить под крышкой 1520 мин на сильном огне. Помешать через 7 мин после начала тушения. Нарезать помидоры, положить в мясо и тушить еще 5 мин. Перед подачей на стол дать остыть.

Блинчики с мясом

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 замороженных (магазинных) блинчиков с мясом, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Блинчики разморозить, сливочное масло выложить на сковороду и равномерно смазать дно сковороды тонким слоем. Когда масло закипит, опустить в него размороженные блинчики и обжарить их с обеих сторон до появления золотисто-коричневой корочки. Готовые блинчики плотно сложить в неглубокую эмалированную кастрюлю, каждый слой блинчиков полить горячим сливочным маслом. Потомить под крышкой 3–4 мин и подавать на стол.

Рыба с пряностями

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 крупных ломтика рыбного филе (тунца, форели, сайды), 2 ст. ложки меда, 4 ст. ложки сливочного масла, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана измельченного инжира, 1 ст. ложка толченых грецких орехов, перец черный молотый, анис, соль по вкусу.

Способ приготовления

Рыбное филе нарезать порционными кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и посыпать анисом. Изюм и инжир тщательно промыть, инжир мелко нарезать, после чего все смешать с истолченными грецкими орехами. В получившийся соус добавить мед. Форму для выпечки обильно смазать растительным маслом, уложить рыбное филе и залить сладким соусом.

Запекать в духовке под крышкой в течение 20–30 мин.

ГЛАВА 6. ГАРНИРЫ

В этой главе представлены рецепты всевозможных паст, рагу и пюре. Кроме того, здесь вы найдете интересные способы приготовления каш и запеканок, которые могут быть не только гарниром, но и самостоятельным блюдом.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макароны пикантные с орешками

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг макарон, 1 ст. ложка ядер кедровых орехов, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 зубчика чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 пучка зелени петрушки, 2 л воды, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Зелень петрушки нашинковать. Разогреть на сковороде растительное (желательно оливковое) масло, положить в него чеснок и слегка спассеровать. Добавить ядра кедровых орехов и жарить до появления золотистого оттенка, затем посолить и поперчить. В другой сковороде слегка разогреть панировочные сухари. Отварить в подсоленной воде макароны, слить воду, выложить их на подогретое блюдо. Смешать ядра кедровых орехов и чеснок с панировочными сухарями и зеленью петрушки. Посыпать макароны полученной смесью.

Макароны с грибами

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг макарон, 3–4 ломтика копченого сала, 4 стакана шампиньонов, 2 ст. ложки натертого сыра, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 л воды, 0,5 пучка зелени петрушки, 1 щепотка молотого красного перца, соль по вкусу.

Способ приготовления
Яичные белки отделить от желтков, желтки взбить с перцем. Шампиньоны очистить, промыть и нарезать ломтиками. Зелень петрушки промыть и порубить. Нарезать кубиками копченое сало и обжарить его на сковороде до образования хрустящих шкварок, переложить в миску.

На той же сковороде обжарить на сильном огне грибы в течение 2–3 мин, постоянно помешивая их деревянной ложкой. Добавить петрушку. Отварить макароны в подсоленной воде. Готовые макароны откинуть на дуршлаг, затем выложить в сковороду и добавить 3 ст. ложки воды. Положить в макароны

растопленное сливочное масло, тщательно перемешать и ввести шкварки, грибы и желтки. Перед подачей на стол посыпать кушанье сыром.

Макароны с луком и грибами

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 0,5 кг макарон, 4 стакана маринованных грибов, 1 пачка сливочного масла, 1 пакетик панировочных сухарей, 2 головки репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки натертого сыра, 0,5 стакана молока, 2 л воды, 0,5 пучка зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Макароны сварить в подсоленной воде. Яйца перемешать с молоком, при этом не взбалтывать. Петрушку вымыть и нарубить. Лук мелко нарезать и спассеровать на сливочном масле, после чего смешать с маринованными грибами, посыпать измельченной зеленью и черным перцем.

Другую сковороду смазать сливочным маслом и посыпать панировочными сухарями, затем выложить слоями макароны, смесь грибов с луком. Сверху посыпать кушанье сухарями, сыром, положить несколько кусочков сливочного масла, залить молочно-яичной смесью и поместить в микроволновую печь на 3 мин.

Макароны с рыбой

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 0,5 кг макарон, 12 ломтиков копченого рыбного филе, 3 помидора, 2–3 ст. ложки натертого сыра, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сливок, 2 л воды, соль по вкусу.

Способ приготовления
Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарезать мелкими кусочками. Ломтики рыбы вместе с кусочками помидоров тушить на сливочном масле в течение 10 мин, добавить сливки, посолить и довести до кипения. Сварить макароны в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, после чего перемешать с рыбой. Готовое блюдо посыпать сыром.

Макароны с яйцом

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 250 г макарон, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Сварить макароны. В отдельную кастрюлю влить холодное молоко, ввести сырое яйцо, сахар, соль. Затем, хорошо размешав, влить эту смесь в макароны или лапшу, уложенные в смазанную маслом сковороду, посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и

запекать в духовом шкафу 15–20 мин, пока не образуется румяная корочка.

При подаче к столу посыпать макароны сахаром или полить маслом.

Макароны с сосисками

Время приготовления: 40 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 400 г макарон, 100 г корейки, 300 г сосисок, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 болгарских перца (разного цвета), 1 зубчик чеснока, по 1 ст. ложка растительного жира, сухарей, 50 г сыра, 2 ст. ложки воды, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Макароны отварить. Нарезанную тонкой соломкой корейку слегка обжарить на жире, добавить рубленый чеснок, нарезанный соломкой болгарский перец, томатную пасту, воду, прокипятить, поперчить.

Положить в заправку нарезанные сосиски, макароны и все перемешать с половиной натертого сыра. Выложить все в смазанную жиром форму, разровнять поверхность, посыпать оставшимся сыром и запечь в духовке при 200 °С.

Макароны с грудинкой и чесноком

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 400 г макарон, 1 банка консервированных очищенных помидоров, 100 г грудинки, 1 ст. ложка свиного жира, 1 головка репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 1 красный жгучий перчик, молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Разогреть в большой сковороде жир с нашинкованными луком и чесноком, добавить нарезанную грудинку, подрумянить. Добавить помидоры, перчик, посолить. Несколько минут держать на сильном огне, чтобы жидкость выпарилась и соус достиг необходимой густоты.

Сварить макароны в соленой воде, слить, затем полить приготовленным соусом и посыпать натертым сыром.

Макароны с плавленым сыром

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг макарон, 1 пачка сливочного плавленого сыра, 2 ст. ложки натертого твердого сыра, 2 ст. ложки толченых грецких орехов, 2 л воды, 0,5 пучка зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Петрушку вымыть, мелко порубить и перемешать с натертым сыром и грецкими орехами. Полученную смесь ввести в плавленый сыр, растопленный в микроволновой печи, и все слегка взбить, после чего разбавить 2 ст. ложками воды, посолить и поперчить. В подсоленной воде отварить макароны. Готовые макароны откинуть на дуршлаг, затем ввести сырную смесь, все перемешать и подавать на стол.

Макароны с печенью

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 400 г макарон, 200 г говяжьей печени, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки оливкового масла, 25 г сливочного масла, уксус, петрушка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Нашинкованный лук подрумянить на оливковом и сливочном масле, добавить полстакана горячей воды и несколько минут держать на огне, накрыв крышкой. Положить нарезанную тонкими ломтиками печенку, спрыснуть уксусом. Посолить, добавить измельченную петрушку и довести заправку до готовности. Сварить макароны в соленой воде. Выложить их на блюдо, полить сверху заправкой и сразу подать к столу.

Макароны с баклажанами

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 400 г макарон, 4 баклажана, растительное масло, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1 небольшой корень сельдерея, 400 г помидоров, петрушка, соль по вкусу.

Способ приготовления
Очистить и нарезать ломтиками баклажаны, посыпать солью и сложить в дуршлаг примерно на час. Потом обжарить их в кипящем растительном масле.

Подрумянить на масле тонко нарезанный лук, затем прибавить нарезанные морковь и корень сельдерея. Оставить на несколько минут, затем добавить протертые помидоры, посолить, поперчить и довести до кипения. Незадолго до окончания варки добавить баклажаны и петрушку.

Сварить макароны, слить воду и добавить соус.

Макароны с сыром

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 0,5 кг макарон, 3 болгарских перца, 0,5 стакана натертого сыра, 1 стакан маслин без косточек, 1 ч. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан томатной пасты, 0,5 стакана сливок, 2 л воды, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Воду довести до кипения, подсолить, добавить растительное масло и отварить в ней макароны.

Перцы вымыть, разрезать пополам, освободить от семечек и нарезать небольшими кубиками, после чего перемешать с маслинами и тушить на сливочном масле 3 мин, ввести сливки, сыр, томатную пасту и тушить еще 2 мин при постоянном помешивании. Готовую заправку поперчить и выложить на макароны.

Макароны «Фруктовые»

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 0,5 кг макарон, 5 яблок крупных размеров, 4

яйца, 1,5 стакана молока, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 л воды, соль по вкусу.

Способ приготовления

Макароны отварить, процедить, перемешать с сахаром и мелко нарезанными яблоками, положить в кастрюлю с растопленным маслом. Смесью молока и яиц залить макароны и запечь в духовке в течение 20 мин. Подавать со сметаной.

Спагетти с зеленью

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 0,5 кг спагетти, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки натертого сыра, 0,5 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Зелень петрушки промыть, мелко нарезать, заправить растительным маслом (желательно оливковым) и посолить. Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, затем перемешать приготовленной смесью и посыпать сыром.

Спагетти с грибами

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг спагетти, 3 стакана шампиньонов, 3 помидора, 2 яйца, 0,5 стакана натертого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки сливок, соль по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и шампиньоны вымыть, нарезать тонкими ломтиками, перемешать и тушить до мягкости на сливочном масле. Яйца смешать со сливками, поперчить, посолить и вылить в грибную смесь. Размешивать смесь при постоянном нагреве, не доводя до кипения. Спагетти отварить в воде без соли, откинуть на дуршлаг и после смешать с грибной смесью.

Спагетти с плавленым сыром

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 0,5 кг спагетти, 1 яйцо, 2 помидора, 2 пачки

плавленого сыра, 1 ст. ложка натертого твердого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Спагетти отварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и мелко нарезать. Сырое яйцо сварить вкрутую и порубить желток. Плавленый сыр мелко нарезать. Растопить на сковороде сливочное масло, перемешать с помидорами, желтком, зеленью петрушки и плавленым сыром. Добавить готовые спагетти, все перемешать и посыпать натертым сыром.

Спагетти с чесноком

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 0,3 кг спагетти, 4 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 3 шт. помидоров, 1–2 ст. ложки тертого сыра, соль по вкусу.

Способ приготовления

Отварить спагетти, откинуть на дуршлаг. Лук, чеснок и помидоры мелко нашинковать, перемешать и пассеровать в течение 3–4 мин на слабом огне. Залить пассерованной массой готовые спагетти. Перед подачей посыпать тертым сыром.

Спагетти с коньяком

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 400 г спагетти, 100 г ветчины, 1 яблоко, 200 г сметаны, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 50 г коньяка, 100 г сливочного масла, молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюле растопить масло, добавить муку, нашинкованный лук, мелко нарезанное яблоко, убавить огонь и варить 15 мин. Добавить коньяк, дать ему выпариться, затем добавить сметану, перемешать и снять с огня. Сварить спагетти, слить воду и заправить соусом, сверху посыпать рубленой ветчиной.

Спагетти с яблочным вкусом

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг спагетти, 1 головка репчатого лука, 2 яблока небольших размеров, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка муки, 0,5 стакана сливочного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сварить спагетти, откинуть на дуршлаг. Лук и яблоки нашинковать, перемешать и тушить во фритюрнице на сливочном масле в течение 15 мин. Затем добавить сметану, перемешать все и полученным соусом заправить спагетти.

Спагетти с тунцом

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 150 г тунца (консервы), 400 г спагетти, 4 анчоуса, очищенных от костей, 2 ст. ложки оливкового масла, зелень петрушки, базилик, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Отварить спагетти в подсоленной воде, процедить и промыть. На сковороду с подогретым оливковым маслом положить тунца, нарезанного кусочками, кусочки анчоусов, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, базилика, посолить и поперчить. Полученной массой полить спагетти, тщательно перемешать, украсить листочками базилика.

КАШИ

Каша гречневая по-купечески

Время приготовления: 25–30 мин Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 пакетик приправы, соль по вкусу.

Способ приготовления

Гречневую крупу перебрать, промыть и залить кипятком, после чего довести до кипения. Закипевшую крупу посолить, добавить приправу для каши «по-купечески» и готовить еще 20 мин. Готовую кашу заправить сливочным маслом и томить 5 мин под крышкой.

Каша гречневая с грибами

Время приготовления: 20–25 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 1 стакан гречневой крупы, 1 стакан шампиньонов, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

Грибы вымыть, мелко нарезать, посолить и варить в течение 5 мин на сильном огне.

В кипящую воду с грибами всыпать гречневую крупу, все тщательно размешать. Готовить еще 10 мин на сильном огне. Готовую кашу томить под крышкой в течение 5 мин.

Каша овсяная

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 2 стакана овсяной крупы, 1 л воды, 1 ч. ложка соли.

Способ приготовления

Воду довести до кипения, подсолить, затем ввести овсяную крупу и варить кашу в течение 5 мин.

Каша манная с фруктовым вкусом

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 3 стакана манной крупы, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка ванилина, 0,5 стакана засахаренных фруктов.

Способ приготовления

Сварить манную кашу на молоке. В готовую кашу, не остужая, ввести ванилин, сливочное масло и яйца. Все хорошо перемешать, посыпать сверху сахаром и засахаренными или консервированными фруктами.

Запекать блюдо в течение 5 мин.

Каша манная

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 5 ст. ложек манной крупы, 3 стакана молока, соль по вкусу.

Способ приготовления

Налить молоко в кастрюлю, добавить соль и сахар, довести под крышкой до кипения. В кипящее молоко засыпать манную крупу, перемешать все и готовить в течение 10 мин на сильном огне.

Каша гречневая молочная

Время приготовления: 20–25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 стакана гречневой крупы, 2 яйца, 5 стаканов молока, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 стакана сливок.

Способ приготовления

Яйца взбить миксером. Крупу перетереть со взбитыми яйцами и просушить в микроволновой печи, после чего залить молоком, добавить сливочное масло и варить в течение 15 мин. Готовую кашу подавать со сливками.

Каша пшенная с тыквой

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 1 стакан пшенной крупы, 0,5 кг мякоти тыквы,

1 стакан творога, 2 стакана молока, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Мякоть тыквы нарезать кубиками, залить водой и варить, не доводя до кипения, в течение 5 мин.

Пшенную крупу промыть, смешать с тыквой, добавить соль, закрыть крышкой и варить еще 20 мин.

Каша рисовая

Время приготовления: 30–35 мин Количество порций: 2–3 Ингредиенты: 0,5 стакана риса, 1 стакан молока, сахар, соль по вкусу.

Способ приготовления

Молоко прокипятить, добавить рис, соль, сахар и разогревать 15 мин, не доводя до кипения. Затем накрыть крышкой и довести до кипения в течение 10 мин.

Каша гречневая рассыпчатая

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 2-3

Ингредиенты: 1 стакан гречневой крупы, 2 ст. ложки сливочного масла, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления

Крупу перебрать, обжарить. Воду вскипятить, посолить, добавить сливочное масло, после чего всыпать крупу, перемешать и варить на слабом огне до полного впитывания масла в крупяную массу. Когда вода впитается, поставить кашу в духовку и довести до готовности.

Каша пшенная с творогом

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 1 стакан пшенной крупы, 1 стакан творога, 2 стакана молока, 3 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Способ приготовления

Пшенную крупу промыть, залить водой и варить на сильном огне в течение 10 мин. Затем сцедить воду, залить крупу

молоком, добавить сахар и сливочное масло и варить кашу под крышкой еще 5 мин. Добавить творог, посолить, все перемешать и разогревать до полной готовности в течение 5 мин. Готовую кашу томить под крышкой 5–6 мин.

ЗАПЕКАНКИ

Гречневая запеканка (крупеник)

Время приготовления: 35 мин Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан гречневой готовой каши, 1 пачка творога, 0,5 стакана сметаны, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки соли, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Кашу разогреть, после чего положить в нее творог, сметану, яйца, сахар, соль. Все

перемешать, выложить на сковороду, предварительно смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями и запекать в духовке в течение 30 мин.

Творожная запеканка

Время приготовления: 30–35 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг творога, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки манной крупы, 0,5 стакана изюма, 1 ч. ложка ванилина, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 0,5 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Яйцо взбить с сахаром. В творог ввести 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, яйцо, манную крупу, изюм, соль и ванилин. Все тщательно перемешать, затем творожную массу выложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, сверху намазать сметаной и запекать в духовке в течение 25 мин.

Капустная запеканка

Время приготовления: 35 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 кг капусты, 2 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 25 г сливочного масла, 0,5 стакана воды, панировочные сухари, сметана по вкусу.

Способ приготовления

Порубить капусту, положить в кастрюлю, налить воды и поставить тушиться на слабом огне до мягкости. Посолить, всыпать (помешивая) манку и оставить остужаться. В теплую массу выложить яйца, перемешать и положить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, разровнять верх и смазать маслом и сметаной. Поставить в духовку и жарить до румяной корочки при температуре 200 °С.

Морковная запеканка

Время приготовления: 35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг моркови, 1 стакан творога, 3 ст. ложки манной крупы, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления

Морковь вымыть, нарезать соломкой, залить горячим кипятком, после чего добавить 1 ст. ложку масла, сахар, накрыть крышкой и тушить до готовности на среднем огне.

В готовую морковь всыпать манную крупу и варить на слабом огне еще 10 мин. Яйца ввести в морковную смесь. Затем ввести творог, все перемешать и выложить на смазанную маслом сковороду. Сверху запеканку полить сметаной, посыпать сухарями и запекать в духовке в течение 20 мин.

ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель с сыром

Время приготовления: 20–25 мин
Количество порций: 4-5
Ингредиенты: 1 кг картофеля, 4 ст. ложки натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу

Способ приготовления
Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Сковороду смазать сливочным маслом, выложить картофель, посолить, поперчить и посыпать сыром. Запекать в духовке до появления золотистого оттенка.

Картофель с салом

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 клубней картофеля, 16 ломтиков сала, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления
Картофель вымыть, разрезать пополам и выложить на смазанный маслом противень. Поверх каждой половинки уложить ломтик сала. Кушанье посолить и запекать в духовке в течение 20 мин. Готовый картофель сервировать по 4 половинки на персону.

Картофель в сметане

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны.

Способ приготовления
Картофель очистить, вымыть, нарезать крупными кусками и варить в течение 8 мин на пару. Растопить масло, выложить сверху картофель, слегка посолить, долить сметану.
Закрыть крышкой и тушить в течение еще 2 мин.

Картофель со сливками

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 4-5
Ингредиенты: 1 кг картофеля, 2 ст. ложки мелко нарезанного репчатого лука, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка натертого мускатного ореха, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Измельченный лук слегка спассеровать на масле в течение 5 мин. Картофель очистить, вымыть и нарезать круглыми дольками, после чего посолить, поперчить, посыпать мускатным орехом, сверху выложить лук и залить сливками. Поставить блюдо в микроволновую печь на 15 мин.

Картофель с грибами

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 клубней картофеля, 2 головки репчатого лука, 2 стакана шампиньонов, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления
Грибы вымыть и нарезать тонкими дольками. Лук нашинковать и спассеровать до прозрачности, затем добавить грибы и жарить все, пока лук не станет коричневатым. Картофель очистить, тщательно вымыть и нарезать брусочками, обжарить на сливочном масле до золотистого оттенка, посолить.

При подаче полить сливочным маслом, сверху выложить жареные грибы с луком.

Картофель в апельсиновом соусе

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кг мелкого молодого картофеля, 2 ч. ложки натертой апельсиновой цедры, 2 ст. ложки апельсинового сока, 0,25 стакана натертого сыра, 2 ст. ложки измельченной мяты.

Способ приготовления
Картофель очистить, вымыть, нарезать дольками, залить кипятком и варить под крышкой 15 мин на сильном огне. Затем

добавить апельсиновый сок, цедру, сыр и тушить еще 10 мин на слабом огне. После все продукты перемешать и посыпать мятой.

Картофель с чесноком

Время приготовления: 25 мин
Количество порций: 2
Ингредиенты: 0,5 кг картофеля, 1 зубчик чеснока, 0,5 стакана молока, 2 ст. ложки натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Картофель очистить, вымыть и нарезать тонкими кружочками. Чеснок нарезать вдоль тонкими ломтиками, выложить в широкую кастрюлю, сверху положить кружочки картофеля, посолить, поперчить. Полить картофель молоком и растопленным сливочным маслом, посыпать сыром. Запекать в духовке в течение 20 мин.

Картофель в сливочном соусе

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 клубня картофеля средних размеров, 4 ст. ложки творога, 1 ст. ложка сливок, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Картофель очистить, вымыть, посолить, поперчить и, не разрезая, запекать в духовке в течение 15 мин. Творог растереть со сливками, готовым соусом залить только что испеченный картофель и томить под крышкой в нагретой посуде в течение 10 мин.

ГАРНИРЫ ИЗ КАПУСТЫ

Цветная капуста, запеченная под майонезом

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты небольших размеров, 1 стакан майонеза, 1 ст. ложка сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления
Капусту вымыть, соцветия отварить в подсоленной воде. Приготовленные соцветия выложить на смазанную сливочным маслом сковороду, залить майонезом и запекать в духовке в течение 20–25 мин.

Цветная капуста с помидорами

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 7 головок репчатого лука, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 пучка зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Лук очистить, вымыть и нарезать тонкими колечками. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, освободить от семечек и нарезать мякоть. Соцветия капусты промыть и бланшировать в соленой воде в течение 1 мин. Чеснок и зелень порубить, перемешать и спассеровать вместе с луком на сливочном масле в течение 2–3 мин. Затем добавить капусту и помидоры, посолить, поперчить и продолжать обжаривать еще 10 мин.

Цветная капуста с оливками

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 6
Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 7 головок репчатого лука, 8 оливок, 2 помидора, 1 зубчик чеснока, 4 ст. ложки растительного масла, 0,5 пучка зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту тщательно вымыть, соцветия отобрать и варить в подсоленной воде в течение 15 мин. Петрушку и чеснок нашинковать, перемешать с измельченными оливками, залить растительным маслом (желательно оливковым) и посолить. Затем добавить соцветия цветной капусты, все тщательно перемешать.

Брюссельская капуста в сухарях

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг брюссельской капусты, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки натертого сыра, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту очистить, вымыть и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Растопить 2 ст. ложки сливочного масла, обжарить в нем капусту, посолить, поперчить.

На оставшемся масле обжарить панировочные сухари, смешать их с сыром и полученной смесью посыпать капусту.

Капуста, запеченная в молоке ломтями

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 кочан белокочанной капусты, 3 стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кочан капусты разрезать пополам, опустить в кипящее подсоленное молоко и варить до размягчения. Затем откинуть капусту на дуршлаг, нарезать длинными ломтями, обвалять их в муке, разложить на противне, смазанном сливочным маслом, полить остатками масла и запекать в духовке в течение 15 мин.

Отварная капуста в сыре

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 1 кочан капусты, 5 зубчиков чеснока, 2 ст. ложки натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, вода.

Способ приготовления

Белокочанную капусту (возможно также красную или брюссельскую) нарезать квадратиками. Вскипятить в скороварке воду, опустить в кипяток капусту и варить под крышкой в течение 5 мин. Затем откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Вновь погрузить в скороварку с холодной водой, посолить. Довести воду до кипения и варить на протяжении еще 5 мин. Готовую капусту откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, переложить в сковороду, посыпать сыром, обложить зубчиками чеснока, добавить сливочное масло и поставить на 5 мин в горячую духовку.

Капуста под горчицей

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 6

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 0,5 стакана натертого сыра, 0,5 стакана майонеза, 2 ч. ложки горчицы, 1 ст. ложка мелко нарезанного репчатого лука, вода, 0,25 ч. ложки соли.

Способ приготовления

Капусту крупно порубить, залить водой и тушить на сильном огне 20 мин до мягкости. Перемешать лук, майонез, соль и горчицу, полить смесью капусту, затем посыпать сверху сыром. Поставить кушанье в микроволновую печь на 2 мин.

Красная капуста с яблоками

Время приготовления: 30–35 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 1 кочан красной капусты крупных размеров, 3 головки репчатого лука, 4 яблока, 3–4 ломтика свиного сала, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нарезать соломкой, положить в кипящую воду вместе с ломтиками сала. Довести воду до кипения два раза, после чего откинуть капусту на дуршлаг. Лук и яблоки нарезать мелкими кусочками, спассеровать на сливочном масле вместе с салом до появления у лука золотистого цвета. Добавить к пассерованным продуктам капусту, посолить, поперчить и тушить под крышкой в течение 20 мин.

Капуста, тушенная с морковью

Время приготовления: 30–35 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 1 кочан капусты, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 ломтика копченого сала, 0,5 пучка зелени петрушки, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кочан, не разрезая, опустить в кипящую воду и варить под крышкой в течение 5 мин. Откинуть вареную капусту на дуршлаг. Морковь вымыть и нарезать соломкой. Лук нарезать колечками. Зелень нашинковать. Все овощи положить в скороварку вместе с ломтиками копченого сала, залить небольшим количеством воды, посолить и тушить под крышкой в течение 25 мин.

Капуста с яблоками

Время приготовления: 20–25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг белокочанной капусты, 5 яблок, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капусту нашинковать, лук нарезать тонкими кольцами, яблоки — ломтиками, не снимая кожуры. В большую кастрюлю положить слоями капусту, лук, яблоки, посыпать сахаром. В кастрюлю налить воды, добавить сливочного масла и нагревать все под крышкой в течение 15 мин. Готовую капусту посолить.

Капуста цветная с сыром

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 2

Ингредиенты: 1 кочан цветной капусты, 1 головка репчатого лука, 0,25 ч. ложки соли, 3 ст. ложки растительного масла, 0,5 стакана панировочных сухарей, 0,5 стакана натертого сыра, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук нарезать тонкими кольцами, залить растительным маслом и разогревать в микроволновой печи 3–4 мин, пока лук не станет мягким и прозрачным. Добавить соль, перец и сухари. Цветную капусту разделить на соцветия, полить приготовленным соусом и посыпать сыром. Запечь в микроволновой печи, пока сыр

не расплавится.

Кольраби в светлом соусе

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 2-3
Ингредиенты: 0,3 кг листьев кольраби, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, вода, 1 ст. ложка муки, мускатный орех, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Капустные листья нарезать небольшими кусочками, залить водой, добавить молоко, затем нагревать все под крышкой 10 мин на сильном огне. Масло растереть с мукой до однородной пасты и разбавить небольшим количеством жидкости из-под вареной кольраби. Нагревать полученный соус в течение 5 мин на слабом огне, помешивая.

Готовым соусом полить кольраби, посыпать мускатным орехом, посолить и поперчить, после чего подогревать блюдо в течение 5 мин до размягчения.

Брокколи печеная

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 2-3
Ингредиенты: 2 стакана измельченной брокколи, 1 куриная грудка гриль, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 кубик концентрата куриного бульона, 1 ст. ложка муки, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка натертого сыра, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Бульон из кубика смешать с молоком и нагревать полученный соус в течение 2 мин. Муку хорошо растереть со сливочным маслом и добавить в соус. Все размешать и нагревать еще 5 мин. Брокколи залить соусом, добавить мелко нарезанную куриную грудку, лимонный сок и соль. Посыпать кушанье сыром и перцем, после чего запекать капусту в течение 15 мин.

Брокколи с сыром

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 2-3
Ингредиенты: 3 стакана измельченной брокколи, 0,5 стакана

натертого сыра, вода, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Брокколи залить водой и тушить под крышкой на умеренном огне в течение 15 мин. Готовую капусту посыпать перцем и сыром, посолить и нагревать еще 10–15 мин, пока сыр не расплавится.

Капуста с луком по-голландски

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 кочан краснокочанной капусты средних размеров, 0,5 кг яблок, 1 головка репчатого лука крупных размеров, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка молотой гвоздики, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления

Капустные листья нашинковать. Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать тонкими ломтиками. Лук нарезать колечками. Сахар хорошо перемешать с гвоздикой. В кастрюлю уложить слоями яблоки, капусту и лук. Засыпать все смесью сахара с гвоздикой и перекрыть слоем яблок, сверху разложить нарезанное мелкими кусочками сливочное масло. Добавить воды и тушить продукты под крышкой в течение 20 мин, пока капуста не станет мягкой. Готовую капусту заправить уксусом и солью.

Капуста брюссельская со сметаной

Время приготовления: 20–25 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 0,5 кг брюссельской капусты, 1 стакан сметаны, 1 стакан хлебных крошек, 2 ч. ложки семян укропа, 4–5 перьев зеленого лука, вода, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту освободить от кочерыжки и верхних листьев, вымыть, добавить воды, накрыть крышкой и тушить 15 мин до мягкости. Воду слить, готовую капусту посыпать семенами укропа, поперчить, залить сметаной и посыпать хлебной крошкой. Готовить в микроволновой печи в течение 5 мин.

Перед подачей посыпать измельченным зеленым луком.

ПРОЧИЕ ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ

Помидоры, фаршированные шампиньонами

Время приготовления: 30–35 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 помидоров, 2 стакана шампиньонов, 3 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 яйца, 1 кубик бульонного концентрата, 0,5 пучка зелени петрушки (или укропа).

Способ приготовления

Очищенный лук нарезать мелкими кубиками и спассеровать до прозрачности на сливочном масле. Грибы вымыть, крупно нарубить, добавить к луку и тушить при постоянном помешивании, до полного испарения жидкости, но не доводя до кипения. Зелень промыть и измельчить. Яйца смешать с панировочными сухарями, влить полученную смесь в грибы. Шампиньоны посолить и поперчить. Помидоры вымыть, срезать верхушки, освободить от мякоти и семечек и заполнить грибным фаршем.

В кастрюле приготовить бульон из пищевого концентрата, затем 1 стаканом этого бульона залить помидоры, выложить сверху остатки сливочного масла, накрыть все фольгой и тушить в течение 15 мин на сильном огне, после чего тушить без фольги в течение 10 мин на слабом огне до готовности. Сервировать томаты по 2 шт. на персону.

Помидоры, запеченные с яйцом

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 6 помидоров, 6 яиц, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки (или укропа).

Способ приготовления

Помидоры вымыть, срезать верхнюю часть и осторожно удалить сердцевину (семечки и сок). Яйца расколоть, в каждый подготовленный помидор влить по одному яйцу, стараясь, чтобы желток оставался целым. Овощи слегка полить сверху растительным маслом, уложить на противне и запекать в течение 15 мин до готовности яиц. Перед подачей на стол украсить овощи

измельченной зеленью. Сервировать кушанье по 2 шт. помидоров на персону.

Помидоры, жаренные по-восточному

Время приготовления: 8-10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка сахара, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка соевого соуса, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления
Помидоры вымыть, ошпарить кипятком, освободить от кожицы и семечек, затем нарезать крупными дольками. Лук и чеснок нашинковать. Растительное масло прокалить, после чего опустить в него лук и чеснок, кусочки помидоров и обжаривать все на сильном огне 2–3 мин при постоянном помешивании.

Гарнир посолить, добавить соус и сахар, затем разогревать еще 2 мин на слабом огне.

Болгарские перцы, фаршированные кукурузой

Время приготовления: 20–25 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 болгарских перца, 4 крупных помидора, 1 стакан шампиньонов, 1 банка консервированной кукурузы, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 стакан сметаны, 0,5 пучка зеленого лука, соль по вкусу.

Способ приготовления
Перец вымыть, разрезать поперек, удалить сердцевину и бланшировать в подсоленной воде в течение 2 мин, затем обсушить. Противень смазать сливочным маслом и уложить на него половинки перца. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, семечек и сока, мякоть нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны вымыть и нарезать тонкими кружочками. Помидоры и грибы перемешать с кукурузой, посолить и нафаршировать готовой смесью половинки перца. Кушанье тушить в течение 15 мин. Лук вымыть, мелко нарезать и посыпать готовый перец.

Свекла апельсиновая

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 свекла среднего размера, 3 мандарина, 1 ст. ложка муки, 1 стакан апельсинового сока, 2 ст. ложки меда, 1 ч. ложка натертой апельсиновой цедры.

Способ приготовления

Влить в муку (желательно кукурузную) свекольный и апельсиновый соки. Добавить остальные продукты, кроме свеклы, все перемешать и поставить в духовку на 10 мин. Свеклу очистить, нарезать толстыми ломтиками и ввести в мучную смесь. Продолжать тушение в течение еще 15 мин.

В готовое блюдо добавить дольки мандарина.

Суфле из тыквы

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 0,5 кг мякоти тыквы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана панировочных сухарей, соль по вкусу.

Способ приготовления

Большую часть панировочных сухарей высыпать на сковороду и слегка обжарить в течение 2–3 мин.

Тыквенную мякоть нарезать крупными кусочками, посолить, слегка отварить в течение 10 мин на слабом огне. Затем выложить в промазанную сливочным маслом сковороду. Яйца ввести в сметану, все хорошо перемешать, не взбивая.

Полученным соусом полить тыкву и запечь в микроволновой печи в течение 10 мин до полной готовности.

Готовое блюдо посыпать панировочными сухарями.

Тыквенные палочки с беконом

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 1 кг мякоти тыквы, 3 ломтика бекона, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка молотого тмина, вода.

Способ приготовления

Нарезать мякоть тыквы небольшими палочками, залить водой и тушить под крышкой в течение 15 мин на умеренном огне до мягкости. После тушения слить воду. Бекон обжарить на сливочном масле до появления хрустящей корочки, затем перемешать с не охлажденной еще тыквой и посыпать тмином.

Помидоры с белым хлебом

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 помидоров, 4 ломтика белого хлеба, 4 ст. ложки натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, 0,3 пучка зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Помидоры вымыть, срезать верхушки, освободить от мякоти с семечками. Белый хлеб раскрошить, смешать с сыром, мелко рубленной зеленью, перцем и солью. Полученным фаршем наполнить помидоры, положить их на смазанную маслом сковороду и запекать в течение 15 мин. Готовые помидоры томить в духовке в течение еще 10 мин перед подачей на стол. Сервировать овощи по 2 шт. на персону.

Морковь деликатесная в сметане

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 1 кг моркови, 1 головка репчатого лука крупных размеров, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка муки, гвоздика, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Морковь вымыть, очистить и нарезать кубиками. Чеснок истолочь. Лук измельчить и слегка обжарить на сливочном масле, не подрумянивая. Затем добавить морковь, чеснок, соль, пряности. Овощную смесь посыпать сверху мукой, немного перемешать. Тушить гарнир под крышкой в течение 10 мин. После потомить овощи еще 5 мин, не охлаждая.
При подаче к столу добавить сметану.

Острое тыквенное пюре

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 1 кг мякоти тыквы, 4 клубня картофеля крупных размеров, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 2 стакана молока, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца взбить миксером, не отделяя белков от желтков. Картофель очистить, вымыть, нарезать кусочками. Мякоть тыквы нарезать кубиками, положить в скороварку, добавить картофель и залить молоком. Посолить, поперчить и варить 10 мин на умеренном огне. Обработанные овощи растереть в пюре, затем смешать с маслом и яйцами и слегка разогреть в микроволновой печи.

Тыква монастырская

Время приготовления: 5-10 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 1 кг тыквы, 3 ст. ложки сливочного масла, вода, соль по вкусу.

Способ приготовления
Нарезать мякоть тыквы крупными ломтиками. Заполнить скороварку водой на треть, довести до кипения, посолить и опустить в нее тыкву. Варить под крышкой в течение 5 мин, после чего откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой. Растопить в скороварке масло и обжарить в нем тыкву, периодически переворачивая ложкой.

Холодный морковный гарнир

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 0,5 кг моркови, 3 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сахара, 1,5 стакана воды, 0,5 ч. ложки соли.

Способ приготовления
Морковь очистить, вымыть и нарезать кусочками, положить в скороварку, залить водой, добавить масло, соль, сахар. Тушить под крышкой в течение 20 мин. Перед подачей к столу гарнир охладить.

Морковь, запеченная в сметанном соусе

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 1 кг моркови, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки сахара, 6 ст. ложек сметаны, 4 ст. ложки муки, 1,5 стакана воды, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Овощи вымыть. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать кольцами, все перемешать, посолить, поперчить и засыпать сахаром. Смешать сметану, муку и воду, приготовив соус. Залить овощи этим соусом и тушить в течение 25 мин на сильном огне.

Острое овощное рагу с грибами

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 0,5 кг шампиньонов, 3 головки репчатого лука небольших размеров, 1 стручок острого красного перца, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ст. ложка муки, вода, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук и перец мелко нарубить. Грибы вымыть и нарезать небольшими кусочками, добавить лук, перец, залить все растительным маслом и разогревать в течение 5 мин.

Затем ввести в блюдо муку, томатную пасту и сметану. Перемешать продукты, разбавить небольшим количеством воды и потушить рагу в течение 15 мин на слабом огне.

Пьяный горошек по-французски

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 баночка консервированного горошка, 2 головки репчатого лука крупных размеров, 0,25 ч. ложки соли, 0,5 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки шерри.

Способ приготовления

Лук нарезать кольцами. Смешать горошек, лук, соль, сахар и сухое шерри, после чего и тушить под крышкой в течение 20 мин на слабом огне. В процессе тушения рагу периодически помешивать (2–3 раза).

Зеленая фасоль на пару

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 0,5 кг зеленой фасоли, 2–3 стакана воды, 1 ч.

ложка соли.

Способ приготовления

Скороварку наполнить подсоленной водой. Фасоль очистить и поместить в скороварку. Варить под крышкой в течение 10 мин.

Грибы с сыром

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 0,5 кг грибов, 2 головки репчатого лука, 4 зубчика чеснока, 0,3 буханки хлеба, 4 ст. ложки натертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла.

Способ приготовления

Хлебную мякоть искрошить. Чеснок и лук мелко нарубить. Грибы вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Сливочное масло растопить на сковороде, добавить лук, чеснок, грибы и хлеб. Все тщательно перемешать и разогревать в течение 7-10 мин в микроволновой печи. Перед подачей посыпать сыром.

Овощи, тушенные в сметанном соусе

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 1 свекла, 2 моркови средних размеров, 1 головка репчатого лука, 3 клубня картофеля небольших размеров, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки муки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сметану (или кефир) смешать с мукой и разбавить водой, получив 1 стакан сметанного соуса. Овощи очистить, вымыть и натереть на крупной терке, после чего все перемешать. Обработанные таким образом продукты залить 0,5 стакана воды, ввести растительное масло и тушить в течение 15 мин на слабом огне. Готовое блюдо залить сметанным соусом. Смесь тщательно перемешать, посолить и продолжить запекать в течение еще 5 мин.

Тушеное овощное рагу

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 1 зубчик чеснока, 0,5 стакана грибов, 1 банка консервированной кукурузы, 1 ст. ложка растительного масла, 0,5 ч. ложки сахара, молотый черный перец по вкусу.

Способ приготовления

Грибы вымыть и нарезать крупными кусочками. Морковь вымыть и нарезать соломкой, лук нарезать мелкими кубиками.

Болгарский перец освободить от семечек и нарезать тонкими полосками. Чеснок нарезать крупными кусочками и тушить в масле в течение 1 мин, после чего добавить морковь и лук, тушить все в течение еще 10 мин. Затем ввести в смесь болгарский перец, грибы, кукурузу, сахар и продолжить тушить все в течение 4 мин до полной готовности.

Готовое кушанье поперчить перед употреблением.

Шпинат в сметане

Время приготовления: 20–25 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 0,3 кг шпината, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки шинкованного лука, 1,5 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложки мускатного ореха, 0,5 ч. ложки соли, 0,25 ч. ложки перца.

Способ приготовления

Шпинат хорошо промыть, мелко нарезать, добавить сливочное масло и лук. Запекать в течение 5 мин. Затем добавить муку и остальные продукты, все хорошо перемешать. Вновь запекать овощи 10 мин. Готовое блюдо томить под крышкой в течение 5 мин перед подачей на стол.

Морковь, тушенная на молоке

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 6 шт. моркови средних размеров, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 стакана молока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Морковь вымыть и нарезать кусочками, добавить сливочное масло и молоко. Все накрыть крышкой и тушить в течение 20 мин. Готовое блюдо посолить и посыпать измельченной

зеленью.

ГЛАВА 7. ДЕСЕРТЫ И САЛАТЫ НА СКОРУЮ РУКУ

Слово «десерт» традиционно ассоциируется с домашними мороженым, тортами, пирожными и прочими лакомствами, приготовление которых весьма хлопотно. Однако не менее изысканные десерты получаются и при использовании разнообразных фруктов. Разумеется, рецептура фруктовых десертов, несмотря на такое их название, не ограничивается одними лишь фруктами, но включают в себя также ягоды, орехи, а нередко и овощи (особенно зелень). Причем наиболее аппетитные кушанья получаются как раз благодаря соблюдению требований кулинарного стиля «фьюжн», т. е. благодаря неожиданному сочетанию продуктов.

Салат фруктовый с орехами

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 3 яблока, 2 груши, 8 слив крупного размера, 1 гроздь винограда, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 стакана взбитых сливок, 0,5 стакана измельченных грецких орехов.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семечек и нарезать мелкими кубиками. Груши вымыть и нарезать мелкими дольками. Виноград обобрать с грозди, вымыть, перебрать и каждую ягоду разрезать пополам. Обработанные таким образом плоды перемешать в салатнице, подсластить сахаром, заправить лимонным соком и взбитыми сливками. Сверху посыпать рублеными грецкими орехами. Разложить кушанье по тарелкам порциями и украсить каждую двумя тщательно вымытыми сливами.

Салат фруктовый с киви

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 киви (актинидии), 3 банана, 3 яблока, 2 мандарина, 1 гроздь винограда,

2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка майонеза, 1 стакан сливок, 0,3 стакана изюма.

Способ приготовления

Виноградины собрать с грозди, перебрать и промыть. Сливки смешать с сахаром, майонезом и лимонным соком, полученную смесь слегка взбить. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, удалить семечки и нарезать соломкой. Бананы вымыть, очистить и нарезать кружочками. Мандарины очистить от кожуры и разделить на дольки. Плод киви ополоснуть водой, очистить от кожицы и нарезать кружочками.

Смешать яблоки с бананами, мандаринами и изюмом, заправить салат половиной смеси сливок с майонезом. Выложить поверх фруктовой смеси слой киви и вылить сверху остатки сливок. Готовый салат украсить виноградинами.

Десерт-коктейль из курицы и фруктов

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 1 грудка курицы гриль, 2 яблока, 2 апельсина, 0,3 стакана майонеза, 1 ст. ложка гранатового сока, 0,3 стакана сливок, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Мясо куриной грудки мелко нарезать. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семечек, нарезать мелкими дольками. Апельсин очистить от кожуры, освободить от семечек и нарезать крупными кубиками. Обработанные таким образом продукты перемешать. Майонез смешать с гранатовым соком и взбитыми сливками, полученной смесью заправить десерт-коктейль. Готовое кушанье украсить зеленью.

Салат фруктовый со сгущенным молоком

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,3 банки ананасных долек, 3 банана, 3 яблока, 1 гроздь винограда, 0,5 банки молока сгущенного.

Способ приготовления

Бананы очистить и нарезать кружочками. Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Ананасные дольки нарезать кубиками. Залить фрукты сгущенным молоком, перемешать и охладить в течение 20 мин. Ягоды винограда промыть, снять с грозди, положить слоем поверх охлажденного салата в качестве украшения.

Десерт-коктейль с сыром

Время приготовления: 7-10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 2 ст. ложки натертого сыра, 2 яблока, 2 моркови средних размеров, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана взбитых сливок, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Отварить морковь в течение 5 мин. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от семечек и нарезать кубиками. Сметану смешать со сливками. Морковь мелко нарубить и перемешать с яблоками и сыром, после чего салат заправить сметаной с взбитыми сливками. Сверху посыпать зеленью.

Десерт-коктейль с творогом

Время приготовления: 7-10 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 1 пачка массы творожной, 2 ст. ложки натертого сыра, 1 банка ананасных долек, 1 стакан сметаны, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Творожную массу растереть со сметаной. Ананасные дольки нарезать небольшими кубиками и уложить слоями в салатницу, посыпая сверху каждый слой сахаром и покрывая творожно-сметанной смесью. Сверху посыпать готовый салат не острым и не соленым сыром.

Десерт-коктейль с сосисками

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 6 сосисок, 0,5 банки ананасных долек, 1 морковь крупного размера, 0,3 банки майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сосиски отварить и нарезать кружочками. Ананасные дольки нарезать небольшими кубиками. Морковь промыть и натереть на мелкой терке.

Обработанные таким образом продукты выложить в вазочку, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Десерт-коктейль томатный

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 2 помидора, 2 маринованных помидора, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка сахара, 2 стакана томатного сока.

Способ приготовления

Свежие помидоры вымыть, окатить кипятком, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Маринованные помидоры очистить от кожицы и растереть с нарезанными свежими помидорами. Полученную массу заправить растительным маслом и сахаром, после чего выдержать в течение 20 мин. Готовую овощную смесь процедить, чтобы слить масло, и залить томатным соком. Полученный коктейль разлить по бокалам.

Десерт-коктейль яичный

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 3 яйца, 6 соленых огурцов средних размеров, 2 головки репчатого лука, 1 ч. ложка горчицы, 1 баночка майонеза, 0,5 пучка зелени петрушки.

Способ приготовления
Зелень петрушки промыть и измельчить. Майонез хорошо перемешать с горчицей. Яйца сварить вкрутую, белки отделить от желтков, после чего белки мелко порубить, а желтки растереть в крошку. Лук очистить и вымыть. Огурцы и лук нарезать кубиками, перемешать с измельченными яичными белками и заправить смесью майонеза с горчицей. Оформить кушанье измельченной зеленью и яичным желтком.

Десерт-коктейль с цветной капустой и колбасой

Время приготовления: 10–15 мин Количество порций: 3

Ингредиенты: 0,3 палки колбасы полукопченой, 10 соцветий цветной капусты, 2 яйца,

0,3 банки майонеза, соль по вкусу.

Способ приготовления

Цветную капусту отварить в слегка подсоленной воде до готовности, воду слить. Колбасу нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую, мелко нарезать. Яйцо, колбасу и капусту перемешать, посолить и заправить майонезом.

Десерт-коктейль из овощей

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 4 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 3 огурца средних размеров,

2 крупных помидора, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 1 ст. ложка зелени петрушки, 0,3 банки майонеза, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Картофель очистить, вымыть и отварить до легкого размягчения в течение 15 мин. Вареный картофель, огурцы, помидоры и репчатый лук мелко нарезать. Добавить зеленый консервированный горошек, посолить, поперчить, а затем заправить салат майонезом. Готовое кушанье оформить зеленью.

Десерт-коктейль с маринованным перцем

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 3 красных маринованных перца, 2 крупных моркови, 2 помидора, 0,5 банки консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка гранатового сока, соль по вкусу.

Способ приготовления

В растительное масло ввести фруктовые соки и хорошо перемешать, не взбивая. Перец очистить от семян. Морковь вымыть и отварить в течение 5–8 мин. Вареную морковь и перец нарезать соломкой. Помидоры мелко нарезать. Уложить овощи слоями в салатницу, посолить, добавить зеленый горошек и заправить смесью из растительного масла, лимонного и гранатового соков.

Десерт-коктейль яблочно-морковный

Время приготовления: 8-10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 крупных моркови, 3 яблока средних размеров, 2 огурца, 2 помидора, 2 ч. ложки лимонного сока, 0,5 стакана сметаны, 1 ст. ложка сахара, 3–4 веточки зелени петрушки (или укропа), соль по вкусу.

Способ приготовления

Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать небольшими кубиками. Морковь и огурцы вымыть и нарезать тонкой соломкой. Помидоры вымыть и нарезать кружочками, освободить от семян и сока. Выложить в салатницу слоями, чередуя яблоки, морковь, огурцы и помидоры. Каждый слой посолить, засыпать сахаром и полить соком лимона.

Полить готовое кушанье сметаной. Украсить 3–4 кружочками помидоров по центру и веточками зелени по бокам.

Десерт-коктейль с редисом

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 2 огурца, 4 ст. ложки зеленого горошка, 4 болгарских перца, 2 помидора, 2 редиса, 2 яйца, 0,3 банки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления
Перцы нарезать тонкой соломкой; огурцы и помидоры — мелкими кубиками или брусочками. Редис нашинковать. Уложить овощи в посуду слоями, чередуя с зеленым горошком, заправить майонезом. Яйцо сварить вкрутую и нарезать кружочками. Украсить готовый салат сверху измельченной зеленью и яйцом.

Десерт-коктейль грибной

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 3-4
Ингредиенты: 0,5 кг шампиньонов, 1 головка репчатого лука крупных размеров, 4–5 листьев капусты, 2 маринованных болгарских перца, 1 ст. ложка лимонного сока, 0,5 стакана сметаны, 0,5 стакана майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Лук нашинковать, маринованный перец нарезать крупными кусочками. Майонез перемешать со сметаной, не взбивая. Шампиньоны запустить в кипящую воду и отварить, после чего откинуть на дуршлаг и остудить. После охлаждения вареные шампиньоны мелко нарезать, смешать с луком и лимонным соком. Капусту (или кочанный салат) нарезать тонкой соломкой. Сверху выложить шампиньоны с луком, затем залить все смесью из сметаны и майонеза. Украсить блюдо зеленью петрушки и кусочками болгарского перца.

Десерт-коктейль с шампиньонами и орехами

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 0,5 кг шампиньонов, 4–5 листьев капусты, 0,5 стакана растительного масла, 0,3 стакана толченых грецких орехов, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Шампиньоны отварить, откинуть на дуршлаг и остудить, нарезать тонкими ломтиками. Капустные листья нарезать тонкой соломкой. Обработанные таким образом продукты перемешать. В растительное масло ввести соль и перец, заправить салат.

Десерт-коктейль медовый

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 стакана ягод вишни, 10 абрикосов, 0,5 стакана ягод малины, 0,5 банки консервированных ананасных долек, 1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка фруктового сиропа, 3 ст. ложки сливок.

Способ приготовления

Ягоды промыть и перебрать (можно консервированные). Ананасные дольки и абрикосы нарезать кубиками, уложить вместе с ягодами слоями в салатницу. Заправить сливками, медом, фруктовым сиропом. При подаче украсить ломтиками лимона.

Десерт-коктейль капустный

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 4–5 листьев краснокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 соленых огурца, 2 яблока, 1 ст. ложка измельченного корня сельдерея, 0,3 банки майонеза.

Способ приготовления

Яблоки освободить от сердцевины и семечек. Капусту и яблоки нашинковать, огурцы нарезать небольшими кубиками, лук измельчить. Продукты перемешать и заправить майонезом, предварительно смешанным с сельдереем.

Десерт-коктейль из овощей и фруктов

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 2 моркови, 2 огурца средних размеров, 2 помидора, 2 яблока, 5–6 слив, 0,5 стакана сметаны, 2 ч. ложки сахарной пудры, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка натертого корня сельдерея, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Способ приготовления

Сливы вымыть, перебрать и освободить от косточек. Яблоки вымыть и, не очищая от кожуры, освободить от сердцевины. Морковь, огурцы и яблоки нарезать тонкой соломкой, помидоры — кружочками или дольками. Все перемешать, заправить сметаной, предварительно смешанной с сахарной пудрой, сельдереем и лимонным соком.

Оформить готовое кушанье зеленью и сливами.

Десерт-коктейль яблочно-морковный

Время приготовления: 8-10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 2 яблока, 2 моркови крупных размеров, 0,3 стакана изюма, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки молотых грецких орехов.

Способ приготовления

Морковь отварить и нарезать тонкой соломкой. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и освободить от семечек, нарезать дольками. Уложить продукты в вазочку слоями, добавив сверху изюм. Полить лимонным соком и жидким медом. Выдержать 10 мин, затем все перемешать.

При подаче посыпать толчеными орехами.

Десерт-коктейль «Сахаристый»

Время приготовления: 8-10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 6 слив, 3 персика, 2 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 1 лимон, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки сахара.

Способ приготовления

Сметану тщательно перемешать с сахаром и лимонным соком, не взбивая. Лимон очистить от кожуры (цедры), затем отжать на соковыжималке. Фрукты вымыть, освободить от семечек (косточек) и сердцевины, затем нарезать дольками. Виноград промыть и перебрать, ягоды снять с кисти. Все перемешать в салатнице, добавить сметану и цедру, нарезанную крупными кусочками.

Десерт-коктейль сливовый

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 6 слив, 2 яблока, 0,5 стакана ягод красной смородины, 1 лимон, 2 яйца, 1 стакан сливок, 2 ст. ложки сахара.

Способ приготовления

Снять с лимона кожуру (цедру) и натереть ее на мелкой терке. Сливы вымыть, освободить от косточек, разрезать пополам каждую. Яблоки вымыть и нарезать пластинками. Красную смородину промыть и перебрать, после чего продукты уложить слоями в салатницу.

Отделить яичные белки от желтков и растереть с сахаром, после чего добавить в них растертую лимонную цедру и перемешать со взбитыми сливками. Полученным соусом полить уложенные слоями ягоды и яблоки.

Десерт-коктейль из фруктов под соусом

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 2 груши, 2 яблока, 0,5 стакана ягод клубники, 2 яйца, 2 ч. ложки сахарной пудры, 2 ст. ложки ананасного сока, 2 ст. ложки сливок.

Способ приготовления

Отделить яичные белки от желтков. Желтки растереть с сахарной пудрой, добавить сливки, ананасный сок и все перемешать, не взбивая, для получения соуса.

Яблоки и груши вымыть, очистить от кожицы, освободить от сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Ягоды вымыть и перебрать, перемешать с нарезанными фруктами. Подготовленные свежие ягоды заправить приготовленным из сливок соусом.

Десерт-коктейль виноградный

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 6 слив, 2 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 2 ч. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки сливок, 0,5 стакана толченых грецких орехов.

Способ приготовления

Яблоки и груши вымыть, освободить от сердцевины, мелко нарезать, полить лимонным соком. Виноград, сливы, персики и абрикосы вымыть, удалить косточки, затем мелко нарезать и перемешать все с измельченными фруктами.

Украсить смесь взбитыми сливками, посыпать сахарной пудрой и орехами (грецкими или лесными).

Десерт-коктейль с гранатовым соком

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 9 печений небольшого размера, 2 апельсина, 2 яблока, 1 ст. ложка сливок, 0,5 стакана гранатового сока, 0,5 стакана лимонного сока.

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины и семечек и нарезать соломкой. Апельсины очистить от кожуры и нарезать кубиками. Фрукты перемешать и выдержать в смеси гранатового и лимонного соков в течение 20 мин в холодильнике.

Охлажденные фрукты оформить взбитыми сливками и печеньем.

Десерт-коктейль мандариновый

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 8 мандаринов, 2 яблока, 0,5 стакана изюма, 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка молотых грецких орехов, 1 ст. ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Мандарины вымыть, очистить и разделить на дольки. Яблоки вымыть, очистить от кожуры, освободить от сердцевины, нарезать соломкой. Уложить фрукты в вазочку слоями, пересыпая каждый сахаром, добавить сверху изюм и орехи. Заправить десерт лимонным соком.

Десерт-коктейль из персиков

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 3-4

Ингредиенты: 6 слив, 3 персика, 2 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 1 апельсин, 1

Способ приготовления

Апельсин вымыть, очистить от кожуры и разделить на дольки. Лимон очистить от кожуры (цедры) и отжать на соковыжималке. Груши и яблоки вымыть и, не очищая кожуры, освободить от сердцевины, нарезать дольками, Сливы и персики промыть, перебрать, разрезать пополам и освободить от косточек. Виноград промыть, ягоды снять с кисти. Все перемешать, добавить сметану, сахар, лимонный сок и цедру. Готовое кушанье украсить дольками апельсина.

Десерт-коктейль с малиновым сиропом

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 2 апельсина, 2–3 груши, 2 яблока, 1 гроздь винограда, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка малинового сиропа, 1 ст. ложка апельсинового сока, 1 ч. ложка лимонного сока.

Способ приготовления

Малиновый сироп, сметану, а также апельсиновый и лимонный соки смешать миксером до получения соуса равномерной консистенции. Апельсины вымыть, очистить, освободить от семечек и нарезать кубиками. Груши и яблоки вымыть, очистить от кожуры, вырезать сердцевину и нарезать ломтиками. Сложить фрукты в салатницу, заправить соусом, перемешать, сверху выложить виноград без косточек.

Десерт-коктейль дынный

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 0,5 дыни, 2 ч. ложки лимонного сока, 0,5 л гранатового сока, 0,5 л апельсинового сока для купажа, 0,5 л апельсинового сока для коктейля.

Способ приготовления

Смешать фруктовые соки до получения однородного купажа. Мякоть дыни нарезать небольшими кубиками, опустить в купаж и выдержать в холодильнике в течение 20 мин. Кусочки равномерно разложить по высоким бокалам, затем сверху залить охлажденным апельсиновым соком.

Десерт-коктейль с бананами

Время приготовления: 5–7 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 2 банана 0,3 банки ананасных долек, 2 яйца, 2 ч. ложки лимонного сока, 2–3 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка измельченного миндаля.

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую и мелко нарезать. Бананы очистить от кожуры и нарезать кружочками. Все перемешать. Майонез смешать со сметаной и добавить в яично-банановую смесь. Ананасные дольки нарезать небольшими кубиками и выложить на дно салатницы, затем сверху выложить приготовленную смесь. Сбрызнуть салат лимонным соком и посыпать миндалем.

Десерт-коктейль черничный

Время приготовления: 5 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,6 стакана ягод черники, 0,6 стакана ягод смородины черной, 0,6 стакана ягод малины, 2 ст. ложка сахара, 4 ст. ложки взбитых сливок.

Способ приготовления

Ягоды перебрать и тщательно промыть, обсушить, уложить слоями в вазочку для коктейля. Десерт подсластить и заправить взбитыми сливками.

Десерт-коктейль из киселя с мороженым и ягодами

Время приготовления: 30–35 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 1 брикет концентрата для фруктово-ягодного киселя, 6 абрикосов, 0,3 стакана ягод клубники, 0,3 стакана ягод малины, 2–3 стаканчика мороженого.

Способы приготовления

Приготовить по инструкции 1 л фруктово-ягодного киселя из брикетного концентрата. Вымыть ягоды и абрикосы. Ягоды освободить от плодоножек. Абрикосы разрезать половинками и освободить от косточек. Плоды перемешать и поровну разложить по глубоким фужерам. Полученный кисель охладить и разлить по фужерам с ягодами, после чего в каждый фужер положить мороженое, придав форму шариков или других геометрических фигурок.

Клубнику и малину можно заменить вишней, черешней и сливой.

Десерт-коктейль брусничный

Время приготовления: 5 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 0,5 стакана ягод брусники, 2 яблока, 1 стакан сливок, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Взбитые сливки смешать с сахаром до приобретения ими отчетливого сладковатого привкуса. Яблоки очистить от кожуры, освободить от сердцевины, нарезать дольками и уложить слоями в вазочку для коктейля, перемежая со взбитыми сливками. Сверху украсить сливками и посыпать брусникой.

Сливки с бананом и лесными орехами

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 7 бананов крупных размеров, 2 ст. ложки лимонного сока, 7 ст. ложек сахара, 0,3 стакана орешков лещины, 2 стакана сливок.

Способ приготовления

Один из бананов очистить и нарезать кружочками. Остальные бананы очистить и тщательно размять до получения кашицы, которую смешать с лимонным соком и сахаром. Лесные орехи измельчить и добавить к банановой смеси, сбрызнуть лимонным соком и залить сливками. Сверху украсить кушанье банановыми кружочками.

Десерт-коктейль чесночный

Время приготовления: 5–7 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 1 банка консервированных ананасов, 1 стакан натертого острого сыра, 2 зубчика чеснока, 3–4 ст. ложки майонеза.

Способ приготовления

Ананасные дольки нарезать крупными кубиками, чеснок натереть на мелкой терке. Перемешать все с сыром и заправить майонезом.

Десерт-коктейль малиновый

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 стакан малины, 1 стакан клубники, 2 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка сметаны.

Способ приготовления

Ягоды перебрать, тщательно промыть и выложить слоями, пересыпая сахарным песком. Поместить в холодильник и выдержать 10 мин, после чего заправить сметаной.

Десерт-коктейль из крабовых палочек

Время приготовления: 5–7 мин

Количество порций: 5

Ингредиенты: 1 банка консервированных ананасов, 1 упаковка крабовых палочек, 0,5 банки майонеза, 1 ст. ложка молотых орешков арахиса.

Способ приготовления

Ананасные дольки нарезать крупными кубиками, крабовые палочки измельчить, все перемешать и заправить майонезом. Украсить десерт-коктейль орешками.

Апельсины с ликером

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 6 апельсинов крупных размеров, 0,75 стакана сахара, 2 ст. ложки ликера.

Способ приготовления
Очистить апельсины, освободить от семечек и нарезать тонкими дольками, которые выложить на блюдо по кругу. Посыпать сахаром и полить ликером, после чего поместить в морозилку на 20 мин. Подавать со взбитыми сливками.

ГЛАВА 8. НАПИТКИ

Хорошее застолье немыслимо без напитков с приятным вкусом и ароматом. Не следует ограничиваться покупкой готовых магазинных напитков, лучше проявить немного мастерства и, используя доступные продукты, приготовить нечто оригинальное и пикантное. Как всегда, небольшие хитрости тепловой и прочей кулинарной обработки позволяют не только сэкономить время, но и значительно обогатить ежедневное и тем более праздничное меню. Ниже приведены рецепты преимущественно безалкогольных напитков с добавлением некоторых изысканных слабоалкогольных, например пасечного чая или кофе-пунша.

ЧАИ

Чай по-казахски

Время приготовления: 5–8 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 5 ч. ложек черного чая, 0,5 л кипятка, 2 ст. ложки сливок.

Способ приготовления
Чайную заварку залить кипятком, томить в течение 3 мин, затем добавить сливки, все размешать до однородности жидкости. Выдержать еще 2 мин до полной готовности.

Чай по-русски

Время приготовления: 8-10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 ч. ложек черного чая, 2 стакана кипятка, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар-рафинад по вкусу.

Способ приготовления
Чайную заварку насыпать в прогретый сосуд, залить кипятком и томить в течение 5 мин. Затем перелить чай в заварочный чайник и добавить лимонный сок. Долить кипяток в готовый чай до необходимого количества непосредственно перед употреблением. Подавать с сахаром-рафинадом.

Чай по-китайски

Время приготовления: 5–7 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ч. ложки зеленого чая, 3 стакана воды.

Способ приготовления
Засыпать чайную заварку в предварительно прогретый сосуд, залить его кипятком и через 3 мин перелить в прогретый фарфоровый заварочный чайник.

Чай-пунш по-китайски

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 ст. ложки черного чая, 2 лимона, 2 апельсина, 50 г коньяка, 50 г рома,

0,5 л кипятка, 3 ст. ложки жидкого меда.

Способ приготовления

Залить чайную заварку кипятком и томить 10 мин. Лимон и апельсин очистить от кожуры (цедры), мякоть отжать. Смешать коньяк, лимонный и апельсиновый соки, добавить лимонную цедру и выдержать 20 мин. Потом долить горячий чай, добавить мед и ром. Напиток хорошо размешать, процедить, освободив от цедры.

Пасечный чай

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 ч. ложек зеленого чая, 0,5 л воды, 0,5 стакана меда, 0,3 пакетика ванилина, 50 г водки.

Способ приготовления

Заварить крепкий чай. Смешать напиток с жидким медом, ванилином и водкой. Полученную смесь поставить на огонь и довести до кипения.

Чай с ананасом

Время приготовления: 8-10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 7 ч. ложек черного чая, 0,5 л воды, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 стакан сока черники, 1 стакан апельсинового сока, 3–4 консервированные дольки ананаса.

Способ приготовления

Чайную заварку залить кипятком и томить в течение 4 мин.

Добавить соки, дольки ананаса и сахар. Подогреть напиток, не доводя до кипения.

Чай с цукатами

Время приготовления: 8-10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 3 ч. ложки черного чая, 1 стакан воды, 0,5 стакана цукатов.

Способ приготовления

Залить чай кипятком и выдержать 5 мин. Полученный настой процедить, затем разлить по чашкам, добавить сахар и цукаты.

Чай с персиками

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 ч. ложек черного чая, 0,5 л воды, 3 дольки апельсина, 3 дольки ананаса, 2 персика, 2 рюмки рома.

Способ приготовления

Приготовить крепкий чай, остудить его, разлить в стаканы со льдом. Фрукты нарезать кубиками, полить ромом и выдержать в течение 20 мин, после чего добавить их в чай.

Яичный чай с лимоном

Время приготовления: 8-10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 ч. ложек черного чая, 0,5 л воды, 2 яйца, 1 лимон, 2–3 ст. ложки сахара.

Способ приготовления

Заварить крепкий чай. Лимон отжать в соковыжималке любым способом. Сырые яйца разбить, яичный белок одного яйца и 2 желтка смешать с сахаром и лимонным соком, после чего хорошо взбить. К смеси добавить чай, затем разлить в прогретые чашки.

Чай-пунш по-индийски

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 3 ст. ложки черного чая, 1 ч. ложка молотого имбиря, 2 ст. ложки сахара, 1 л воды, 1 бутылка красного вина, 1 лимон.

Способ приготовления

Лимон вымыть, снять цедру. Растворить сахар в 1 стакане воды, добавить имбирь и поставить варить под крышкой на 10 мин. Оставшуюся воду вскипятить и заварить в ней чай. В готовый чай добавить вино, сироп и нарезанную кусочками цедру

лимона. Выдержать напиток 10 мин до полной готовности.

Чай «Праздничный»

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 3 ч. ложки черного чая, 1 лимон, 1 апельсин, 0,5 л кипятка, 0,3 пакетика ванилина, сахар-рафинад по вкусу.

Способ приготовления
Лимон и апельсин очистить от кожуры (цедры) и отжать в соковыжималке. Лимонную цедру положить в марлевый мешочек вместе с чайной заваркой, опустить мешочек в сосуд с кипятком и поставить на слабый огонь. Довести чай до кипения, после чего добавить лимонный и апельсиновый соки, выдержать еще 3 мин. Готовый чай подать с сахаром-рафинадом.

Апельсиновый холодный чай

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 6 ч. ложек зеленого чая, 3 стакана воды, 200 г фруктового мороженого, 2 ст. ложки сливок, 4 дольки мандарина, сахар по вкусу.

Способ приготовления
Заварить чай, добавить сахар и немного остудить. Разложить по чашкам в равных долях фруктовое мороженое и залить чаем. Сверху украсить сливками и ломтиками мандарина.

Чай-лимонад

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 5-6
Ингредиенты: 3 ч. ложки черного чая, 0,5 л воды, 1 лимон, 0,5 л лимонада, 5 ст. ложек сахара.

Способ приготовления
Лимон отжать в соковыжималке, добавить сахар. Заварить крепкий чай, затем остудить, смешать в миксере с лимонным соком. После ввести лимонад, не перемешивая.
Подавать готовый напиток со льдом.

Чай с шампанским

Время приготовления: 8-10 мин
Количество порций: 5-6
Ингредиенты: 4 ч. ложки черного чая, 3 стакана воды, 1 лимон, 1 бутылка шампанского, сахар по вкусу.

Способ приготовления
Лимон очистить от кожуры (цедры) и отжать в соковыжималке. Чайную заварку залить кипятком и томить в течение 5 мин, затем процедить, добавить сахар, лимонный сок и цедру лимона. Охладить напиток, перелить в крюшонницу, вынуть цедру и налить шампанское.

Яичный чай

Время приготовления: 8-10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 6 ч. ложек черного чая, 0,5 л кипятка, 2 яйца, сахар по вкусу.

Способ приготовления
Залить чайную заварку кипятком и выдержать 5 мин. Сырые яйца разбить, отделить белки от желтков. Желтки взбить в пену и добавить к чайному настою. Полученный напиток посластить и пить в горячем виде.

Чай с молоком по-монгольски

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 ст. ложка черного чая, 0,5 л воды, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан молока, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Способ приготовления
Залить чай холодной водой и вскипятить. Сливочное масло и муку разогреть на сковороде, после чего смешать с молоком и добавить в горячий чай. Полученную смесь довести до кипения, перед подачей посолить.

Чай с молоком по-английски

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 3 ч. ложки черного чая, 3 стакана воды, 1

стакан молока, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Залить чай кипятком и выдержать 5 мин. Чашки 2 раза сполоснуть горячей водой, затем налить в них горячее молоко и заваренный чай.

Готовый чай посластить.

Чай с молоком по-индийски

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 6 ч. ложек черного чая, 1 стакан молока, 3 стакана кипятка.

Способ приготовления

Залить чайную заварку кипятком и выдержать 5 мин, затем разлить по чашкам, предварительно ополоснув их горячей водой. Добавить в чай холодное молоко.

Фруктовый чай

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 стакана крепкого чая, 1 стакан воды, 3 ст. ложки меда, 2 стакана яблочного сока, 2 лимона, 4 ломтика апельсина, 0,5 ч. ложки корицы.

Способ приготовления

Лимоны отжать в соковыжималке. Заварить крепкий чай. Залить водой мед и корицу, варить в течение 5 мин, после чего процедить. В полученную смесь влить яблочный (или любой другой фруктовый сок) и чай, поставить на огонь и довести до кипения. Добавить лимонный сок и ломтики апельсина.

Чай с молоком по-шотландски

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 1 ст. ложка черного чая, 0,5 л молока, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Молоко довести до кипения. Засыпать чай в прогретый сосуд,

залить кипящим молоком и выдержать 7 мин до полной готовности напитка. Слегка остудить и добавить сахар.

Чай с соком черной смородины

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 5 ч. ложек черного чая, 0,5 л воды, 1 стакан сока черной смородины, 0,3 стакана газированной воды, сахар по вкусу.

Способ приготовления
Заварить крепкий чай, посластить и охладить. Охлажденный напиток смешать с соком черной смородины, добавить газированную воду (желательно с лимонным вкусом), не размешивая и не взбалтывая.
Подавать со льдом.

Молочный чай по-ирландски

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 ч. ложки черного чая, 0,5 л молока, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда.

Способ приготовления
Молоко довести до кипения и залить им чай, после чего настаивать 10 мин, затем процедить. Сырое яйцо разбить, отделить белок от желтка. Взбить желток с жидким медом в миксере, добавить к нему процеженное молоко и перемешать.

Лимонный чай с сиропом

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 1 ст. ложка черного чая, 0,25 стакана лимонного сока, 0,5 стакана холодной воды для сиропа, 0,5 стакана сахара, 0,5 л кипятка.

Способ приготовления
В кастрюлю насыпать сахар, залить холодной водой и варить на слабом огне 10 мин. Чай залить кипятком и выдержать 5 мин, затем процедить, добавить приготовленный сахарный сироп и лимонный сок.

Молочный чай по-голландски

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 3 ч. ложки черного чая, 0,5 л молока, 50 г коньяка, сахар по вкусу.

Способ приготовления
Довести молоко до кипения и залить им чай, после чего выдержать 5 мин, процедить и положить сахар. Полученную смесь остудить, добавить коньяк. Подавать со льдом.

Клубничный чай

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 7 ч. ложек зеленого чая, 0,5 л воды, 2–3 листа земляники, 4 ст. ложки клубничного сиропа, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар по вкусу.

Способ приготовления
Заварить чай, ввести в него листья земляники и настаивать 10 мин. Готовый напиток посластить и охладить, после чего смешать с лимонным соком и клубничным сиропом. Вместо сиропа можно использовать свежий сок клубники.

Чай с соком красной смородины

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ч. ложки черного чая, 1 стакан воды, 0,5 л сока красной смородины, 2 ст. ложки вишневого сока, 1 ст. ложка клубничного сиропа.

Способ приготовления
Заварить крепкий чай, охладить, смешать с ягодными соками и клубничным сиропом.

Пряный чай джулеп

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 ст. ложки черного чая, 1 ч. ложка имбиря, 0,5 л кипятка, 0,5 л газированной воды (с лимонным вкусом), сахар

по вкусу.

Способ приготовления

Чай и имбирь смешать, залить кипятком. Через 5–7 мин процедить, добавить сахар и остудить. Остывший напиток разбавить газированной водой в соотношении 1: 1, не перемешивая и не взбалтывая. Подавать со льдом.

Яблочный чай

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 7 ч. ложек черного чая, 0,5 л воды, 1 стакан яблочного сока, 1 лимон, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Заварить крепкий чай и охладить. Лимон отжать в соковыжималке. Смешать чай с яблочным и лимонным соками, добавить сахар.

Чай кобблер

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 ч. ложки черного чая, 2 груши, 3 стакана воды, 2 ст. ложки какао со сгущенным молоком, 2 ст. ложки сливок.

Способ приготовления

Груши нарезать ломтиками и вырезать сердцевину, смешать со сгущенным молоком и равномерно разделить по чашкам. Заварить чай, слегка охладить и добавить в него грушевую смесь, сверху полить сливками.

Чай витаминный

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 7 ч. ложек черного чая, 0,5 л воды, 1 лимон, 1 апельсин, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Лимон и апельсин отжать в соковыжималке.

Заварить крепкий чай и, не охлаждая его, смешать с

полученными соками, добавить сахар.

Чай глясе

Время приготовления: 7-10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ч. ложки черного чая, 3 стакана воды, 200 г сливочного мороженого, 0,5 стакана взбитых сливок, 2 ст. ложки сахарного сиропа.

Способ приготовления
Заварить чай. Сливочное мороженое в равных долях разложить в стаканы, сверху положить взбитые сливки, добавить сахарный сироп и залить все холодным крепким чаем.

Холодный чай с молоком

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 3 ч. ложки черного чая, 3 стакана воды, 1 стакан молока.

Способ приготовления
Молоко вскипятить.
Чай залить кипятком и выдержать 15 мин, затем разбавить горячим молоком. Перед подачей напиток охладить.

Холодный пряный чай

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 2 ст. ложки черного чая, 0,5 л воды, 1 ч. ложка имбиря, 1 ч. ложка измельченных листьев мяты, 3 лимона, сахар по вкусу.

Способ приготовления
Лимоны отжать с помощью соковыжималки.
Чай, специи и мяту смешать, залить кипятком. Через 5–7 мин процедить, добавить сахар и остудить.
Остывший напиток смешать с лимонным соком.

Холодный лимонный чай

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ч. ложки черного или зеленого чая, 2 стакана воды, 4 ст. ложки сахара, 4 ст. ложки лимонного сока.

Способ приготовления

Заварить чай, добавить сахар, охладить и смешать с лимонным соком. Готовый напиток подавать со льдом.

КОФЕ

Кофейный напиток обычный

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 6 ч. ложек молотого кофе, 4 стакана воды.

Способ приготовления

Кофейник ополоснуть кипятком, всыпать в него 0,5 порции кофе (3 ч. ложки) и залить 2 стаканами кипятка. Плотно закрыть крышку кофейника и томить 2 мин. После всыпать оставшуюся часть кофе и долить горячую воду. Кофейник подогреть на слабом огне, не доводя до бурного кипения в течение 5 мин.

Кофе по-венски

Время приготовления: 10 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 8 ч. ложек молотого кофе, 4 стакана воды, 2 ч. ложки сахарного песка, 2 ст. ложки взбитых сливок, 0,3 пакетика ванилина, шоколадная крошка по вкусу.

Способ приготовления

Кофейник ополоснуть кипятком, всыпать в него кофе и залить холодной водой. Довести до кипения кофе, снять с огня и томить 5 мин. В готовый кофе добавить сахар. Разлить напиток по чашкам, сверху выложить взбитые сливки, смешанные с ванилином, и посыпать шоколадной крошкой.

Кофе с корицей

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки сахарной пудры, 4 ч. ложки натертого шоколада, 0,5 ч. ложки молотой корицы.

Способ приготовления

Сливки слегка взбить, добавить 1 ч. ложку сахарной пудры и поставить в холодильник на 15 мин. Приготовить черный кофе и слегка остудить. В чашки положить по 1 ч. ложке натертого

шоколада, взбитые сливки, 2 ч. ложки сахарной пудры. Все перемешать до получения однородной массы. Теплый кофе осторожно разлить по чашкам, сверху посыпать корицей.

Горячий шоколад

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 3 ч. ложки молотого кофе, 3 ч. ложки какао-порошка, 2 стакана воды, 4 ч. ложки сгущенного молока, сахар по вкусу.

Способ приготовления
Кофе смешать с порошком какао, залить кипятком и настаивать 10 мин. Перед подачей добавить сгущенное молоко, хорошо перемешать и процедить. Разлить напиток по чашкам и добавить сахар.

Горячий шоколад с ванилью

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 ч. ложки какао-порошка, 4 ч. ложки сахарной пудры, 2 стакана воды, 0,3 ч. ложки ванилина.

Способ приготовления
Смешать кофе, сахарную пудру и какао, залить водой и поставить на огонь. Не доводя до кипения, снять с огня и добавить ваниль. Дать напитку немного настояться и разлить по чашкам.

Кофе с ванилью

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 8 ч. ложек сахара, 0,3 ч. ложки ванилина, 2 стакана воды.

Способ приготовления
Развести в воде сахар, поставить на огонь и довести до кипения. В кипящий сироп добавить ванилин, молотый кофе и опять довести до кипения.

Кофе апельсиновый

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 10 ч. ложек молотого кофе, 4 стакана воды, 8 ч. ложек сахара, 1 апельсин, 4 ч. ложки рома, 4 ст. ложки сливок.

Способ приготовления
Апельсин очистить от кожуры, цедру натереть на мелкой терке.

Молотый кофе залить кипятком, дать настояться 5-10 мин, разлить по чашкам. В каждую чашку положить по 2 ч. ложки сахара, апельсиновую цедру и влить по 1 ч. ложке рома. Подавать готовый напиток со сливками.

Кофе со сметаной

Время приготовления: 25–30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 3 ст. ложки молотого кофе, 4 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 4 ч. ложки сметаны.

Способ приготовления
Молотый кофе залить холодной водой и довести до кипения, после чего быстро снять с огня и дать настояться в течение 10–15 мин. В чашки положить по 1 ч. ложке сметаны, добавить сахар, все размешать, после чего осторожно влить кофе.

Крепкий айс-кофе

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 3 ст. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 200 г мороженого, 0,6 стакана сливок.

Способ приготовления
Залить кофе кипятком, поставить на огонь и довести до кипения, после чего выдержать в течение 2 мин и охладить. Охлажденный кофе разлить по чашкам, затем добавить в каждую мороженое и взбитые сливки.

Крепкий кофе с лимонным соком

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 ст. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 1 лимон, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления

Залить молотый кофе кипятком, кипятить 2–3 мин на быстром огне и дать настояться

еще 10 мин. В горячем виде готовый напиток профильтровать. Затем добавить лимонный сок и мед, перемешать.

Кофе глясе

Время приготовления: 20–25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 3 ст. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 200 г шоколадного мороженого, 2 ст. ложки какао со сгущенным молоком, 2 ст. ложки взбитых сливок, 2 ч. ложки сахара.

Способ приготовления

Приготовить черный кофе, остудить. Разделить мороженое по кофейным чашкам равными порциями. Сверху полить сгущенным молоком, а затем ввести холодный кофе, не перемешивая. Украсить взбитыми сливками с сахаром.

Холодный кофе с шоколадом

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 1 плитка шоколада, 2 ст. ложки сливок, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Молотый кофе залить холодной водой и довести до кипения. Шоколад растопить на водяной бане, вылить в кипящий кофе и варить 2–3 минуты. Остудить готовый напиток и разлить по чашкам. Добавить сливки, смешанные с сахаром.

Кофе вишневый

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 1 стакан вишневого сока, 4 ст. ложки сгущенного молока, 1 ст.

ложка сахарной пудры.

Способ приготовления

Приготовить черный кофе, остудить, затем смешать с вишневым соком и сгущенным молоком до однородной массы. Готовый напиток разлить по чашкам, посыпать сверху сахарной пудрой.

Кофе с яичным ликером

Время приготовления: 25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 50 г яичного ликера, 2 ст. ложки сливок.

Способ приготовления

Насыпать в кофеварку молотый кофе, залить холодной водой и довести до кипения, после чего слегка остудить и вновь вскипятить. Выдержать 2 мин. Сливки смешать с ликером и разлить по чашкам, затем в каждую влить кофе тонкой струйкой.

Кофе по-шведски с ромом

Время приготовления: 20–25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 3 ст. ложки молотого черного кофе, 2 стакана воды, 4 яйца, 4 рюмки рома, 4 ст. ложки взбитых сливок, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Сырые яйца разбить, отделить желтки от белков. Желтки взбить с сахаром в миксере. Молотый кофе залить кипятком и довести до кипения, после чего разлить по чашкам, добавить в каждую взбитые желтки и рюмку рома. Сверху выложить сливки.

Кофе по-швейцарски

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 2 ч. ложки молотого кофе, 1 стакан воды, 50 г вишневого ликера, сахар по вкусу.

Способ приготовления

В кофейник засыпать кофе, залить кипятком и дважды

прокипятить. Затем добавить вишневый ликер, сахар и тщательно перемешать.

Горький кофе

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 3 ст. ложки молотого черного кофе, 2 стакана воды, 4 ч. ложки натертого горького шоколада, 8 ст. ложек ликера, 4 ст. ложки взбитых сливок.

Способ приготовления
Ополоснуть чашки кипятком. Приготовить черный кофе и, не остужая, разлить по чашкам. Добавить ликер из расчета 2 ч. ложки на 1 чашку, сверху выложить взбитые сливки и посыпать шоколадной стружкой.

Кофе с ликером

Время приготовления: 20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 1 ст. ложка ликера, 1 ст. ложки взбитых сливок.

Способ приготовления
Приготовить черный кофе, добавить ликер и сливки, после чего полученную смесь хорошо размешать. Напиток подавать с кубиками льда.

Кофе с корицей и коньяком

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 3 ч. ложки сахарной пудры, 3 ч. ложки молотой корицы, 4 ч. ложки коньяка.

Способ приготовления
Молотый кофе залить кипятком и настаивать 5 мин, после чего ввести корицу и выдержать еще 10 мин. Дно чашечек посыпать сахарной пудрой и залить готовым горячим кофе.
Перед подачей добавить коньяк любимой марки.

Кофе «Огненный»

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 4 куска сахара-рафинада, 4 ч. ложки коньяка.

Способ приготовления

Приготовить крепкий черный кофе. Кусочки сахара-рафинада положить в коньяк и оставить на 10 мин. Пропитавшийся сахар достать ложкой и поджечь, удерживая ложку над кофейником. Когда пламя погаснет, сахар вылить в кофейник и хорошо перемешать.

Кофе-пунш

Время приготовления: 30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка рома.

Способ приготовления

Приготовить черный кофе. Не охлаждая его, добавить подогретый ром с сахаром. Полученную смесь размешать. Перед подачей на стол выдержать 10–15 мин для настаивания.

Коньячный кофе

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 0,3 стакана коньяка, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Приготовить крепкий черный кофе, добавить сахар и коньяк любимой марки. Смешать все компоненты. Напиток подавать с кусочками льда.

Коктейль кофейно-яблочный

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ч. ложки молотого кофе, 2 стакана воды, 0,5 стакана яблочного сока, 0,5 стакана сливок, 2 ст. ложки фруктового сиропа, 2 ч. ложки натертого шоколада, сахар по вкусу.

Способ приготовления

Сварить черный кофе, процедить и охладить, затем ввести яблочный сок, сливки, сироп (можно из фруктовых консервов), сахар. Полученную смесь взбить миксером. Перед подачей посыпать натертым шоколадом.

Кофе имбирный с медом

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 ст. ложки молотого кофе, 0,5 л воды, 1 ч. ложка измельченного высушенного имбиря, 4 ч. ложки меда.

Способ приготовления

Имбирь залить водой и варить в течение 2 мин. В кофейник налить жидкий мед и молотый кофе, после чего залить кипящей водой с имбирем. Перемешать и остудить, готовый напиток подавать со сливками.

Мускатный кофе с яичным желтком

Время приготовления: 20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 4 чашки кофейного напитка, 4 ст. ложки желтого сахара, 4 яйца, 1 стакан сливок, измельченный мускатный орех по вкусу.

Способ приготовления

Желтки отделить от белков и взбить с сахаром. Сливки подогреть в кофейнике, после чего медленно ввести в них взбитые желтки. Смесь довести до кипения на слабом огне. Сварить черный кофе, разлить по чашкам и добавить сливки с яйцом, сверху обильно посыпать измельченным мускатным орехом.

СОКИ, МОРСЫ, КРЮШОНЫ

Сливовый сок «Пикантный»

Время приготовления: 2 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 2 стакана грушевого сока, 0,5 стакана сока лимона, 0,3 стакана сливового сока, 1 стакан долек груши, сахар по вкусу.

Способ приготовления
Дольки груши или кусочки любых других фруктов или ягод (можно консервированных) разложить по бокалам. Сливовый и лимонный соки смешать с грушевым или любым другим фруктовым соком, добавить сахар и разлить по бокалам.

Морковно-апельсиновый нектар

Время приготовления: 2 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 2 моркови, 1 банан, 2 апельсина, 1 ст. ложка меда.

Способ приготовления
Апельсины очистить от кожуры и семечек, отжать сок с помощью соковыжималки. Морковь пропустить через соковыжималку. Банан очистить, нарезать крупными кусочками и растереть в кашицу в блендере. Банановую кашицу заправить медом и
перемешать в миксере с морковным и апельсиновым соками.

Яблочный морс

Время приготовления: 4–5 мин
Количество порций: 3 Ингредиенты: 3 стакана яблочного сока, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан охлажденной кипяченой воды, корица по вкусу.

Способ приготовления
Яблочный сок разбавить кипяченной холодной водой, добавить сахар, корицу и перемешать. Подать готовый морс с соломинкой для коктейлей.

Свежий морковный сок

Время приготовления: 4–5 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 2 моркови, 1 ст. ложка меда, 3 стакана грушевого сока.

Способ приготовления
Морковь натереть на терке, смешать с медом и развести с грушевым соком.

Вишневый морс

Время приготовления: 4–5 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 1 стакан ягод вишни, 2 ст. ложки сахара, 1 л воды, лед.

Способ приготовления
Ягоды вишни без косточек пропустить через мясорубку и растереть с сахаром. Добавить холодную кипяченую воду, разлить напиток в высокие бокалы и положить кусочки льда.

Яблочный сок «Изысканный»

Время приготовления: 2 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 3 стакана яблочного сока, 0,5 стакана сока лимона, 3 круглые лимонные дольки, 6 ст. ложек жидкого меда.

Способ приготовления
Яблочный сок смешать с лимонным соком и медом, взбить смесь в миксере в течение 1 мин. Готовый напиток разлить по высоким бокалам, украсить лимонными дольками, положить соломинки для коктейлей.

Персиковый напиток с сиропом

Время приготовления: 4–5 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 0,5 стакана малинового сиропа, 3 стакана персикового сока, 3 дольки лимона.

Способ приготовления

Малиновый сироп разлить по бокалам равными порциями, налить персиковый сок. Каждый бокал украсить дольками лимона. Подавать с соломинкой для коктейлей.

Клубничный морс

Время приготовления: 4–5 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 1 стакан клубники, 3 ст. ложки сахара, 0,5 стакана лимонного сока, 1 л воды.

Способ приготовления
Клубнику размять с сахаром. Готовую смесь развести с охлажденной кипяченой водой и перемешать с лимонным соком. Полученный морс разлить по бокалам. Подать с соломинкой для коктейлей.

Морс из черной смородины

Время приготовления: 4–5 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 200 г ягод черной смородины, 1 ст. ложка сахара, 1 л воды.

Способ приготовления
Ягоды черной смородины размять деревянной ложкой, растереть с сахаром, залить кипяченной холодной водой и тщательно перемешать. Готовый напиток процедить через сито и разлить по бокалам.

Крюшон из черной смородины

Время приготовления: 4–5 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 1 л морса из черной смородины, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 стакан сахара, 200 г ягод черной смородины, 0,5 л минеральной воды.

Способ приготовления
Ягоды черной смородины (можно пополам с малиной) засыпать сахаром на 10 мин.

Затем залить морсом из черной смородины (можно приготовить по приведенному выше рецепту) и лимонным соком, после чего ввести минеральную воду и все перемешать. Готовый

напиток разлить по бокалам, в каждый положить по несколько ягод для украшения.

Цитрусовый морс

Время приготовления: 4–5 мин
Количество порций: 5
Ингредиенты: 4 круглых дольки лимона, 1 апельсин, 1 л воды, сахар, лимонная кислота по вкусу.

Способ приготовления

С апельсина снять кожуру и дважды пропустить ее через мясорубку, после чего растереть с сахаром и разбавить холодной кипяченой водой. Добавить лимонную кислоту и разлить по бокалам, каждый украсить кружочком лимона. Подавать с соломинкой для коктейлей.

МОЛОЧНЫЕ НАПИТКИ

Молоко холодное апельсиновое

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. ложек меда, 1 стакан апельсинового сока, 0,5 стакана сока лимона.

Способ приготовления
1 стакан молока слегка разогреть, растворить в нем жидкий мед. Добавить в смесь лимонный и апельсиновый соки, все перемешать.

Долить в смесь оставшееся холодное молоко и вторично все взбить до равномерного растворения.

Молочный коктейль с бананом

Время приготовления: 3–4 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 2 стакана молока, 1 яйцо, 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки апельсинового сока, 1 банан, 3 ст. ложки ягод свежей малины.

Способ приготовления
Спелый банан вымыть, очистить и мелко нарезать. Полностью растворить в молоке мед. Смешать медово-молочную смесь, желток сырого яйца, банан и малину. Долить апельсиновый сок и взбить коктейль миксером в течение 1–2 мин.

Молоко холодное персиковое

Время приготовления: 5–7 мин
Количество порций: 3
Ингредиенты: 3 стакана молока, 200 г персикового варенья.

Способ приготовления
Персиковое варенье смешать с холодным молоком, взбивать миксером в течение 1 мин.

Молочный коктейль с грейпфрутом

Время приготовления: 2–3 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 3 стакана молока, 9 ст. ложек меда, 2 апельсина, 6 ст. ложек сока грейпфрута.

Способ приготовления

Апельсины очистить, нарезать крупными кусочками и удалить семечки. Смешать мякоть апельсинов с медом, молоком и грейпфрутовым соком, после чего взбивать смесь в течение 1 мин. Перед подачей на стол процедить готовый коктейль.

Молочный коктейль с морковным соком и цитрусовыми

Время приготовления: 2 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. ложек меда, 1 стакан морковного сока, 0,5 стакана апельсинового сока, 2–3 ст. ложки сока лимона.

Способ приготовления

Апельсиновый, лимонный и морковный соки смешать с жидким медом, влить все в миксер, добавить молоко и взбить коктейль в течение 1 мин.

Молоко холодное абрикосовое

Время приготовления: 17–20 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. ложек меда, 10 абрикосов.

Способ приготовления

Спелые абрикосы вымыть, слегка ошпарить кипятком и очистить от кожицы. Удалить косточки, мелко нарезать мякоть, протереть ее через сито и залить жидким медом на 15 мин. Полученную смесь перемешать, добавить холодное молоко и взбить все миксером в течение 1 мин.

Молочный коктейль с медом и бананами

Время приготовления: 2–3 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 3 стакана молока, 1 стакан ананасового сока, 3

ст. ложки меда, 1 банан.

Способ приготовления

Спелый банан вымыть, очистить и мелко нарезать. Жидкий мед полностью растворить в молоке, готовую смесь влить в миксер, затем добавить ананасовый сок и банан. Взбить коктейль до получения однородной массы в течение 1–2 мин.

Молоко холодное томатное

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. ложек меда, 0,5 стакана томатного сока, 1 ст. ложка сока лимона.

Способ приготовления

1 стакан молока слегка подогреть.

Жидкий мед растворить в теплом молоке, добавить томатный и лимонный соки, после чего тщательно перемешать смесь миксером.

Соединить смесь с холодным молоком и взбить ее повторно.

Молоко холодное банановое

Время приготовления: 10–15 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 3 стакана молока, 6 ст. ложек меда, 0,5 стакана морковного сока, 1 банан.

Способ приготовления

1 стакан молока слегка разогреть, растворить в нем жидкий мед.

Спелый банан вымыть, очистить и нарезать крупными кусочками, положить в миксер.

Добавить туда же морковный сок, медово-молочную смесь и оставшееся холодное молоко. Взбить миксером в течение 2–3 мин.

ГЛАВА 9. ОБЕДЫ «МИНИМУМ»

Очень часто случаются такие ситуации, когда для приготовления изысканного обеда под рукой не оказывается нужных ингредиентов. Но и в подобном положении не следует отчаиваться, поскольку всегда есть возможность приготовить обед «Минимум». Обеды «Минимум», как можно догадаться из их названия, требуют минимального количества тех продуктов, которые чаще всего находятся в холодильнике и кухонном шкафу, в первую очередь пельменей, а также и других полуфабрикатов, хлеба, макарон и кетчупа. Важно суметь их правильно приготовить, чтобы эти нехитрые кушанья превратили скромный стол в настоящее пиршество.

БЫСТРЫЕ ОБЕДЫ «МИНИМУМ» С ПЕЛЬМЕНЯМИ

Вареные пельмени

Время приготовления: 15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг пельменей, 1 головка репчатого лука, 1 ч. ложка сушеной зелени, 12 лавровых листа, 2 л воды, твердый сыр, сливочное масло, 9 %-ный уксус или сметана по вкусу, 2 ч. ложки соли.

Способ приготовления
Репчатый лук очистить, вымыть и нашинковать. Широкую, но неглубокую кастрюлю залить холодной подсоленной водой, довести ее до кипения. Добавить лук, лавровый лист, сушеную зелень. Когда вода закипит, опустить в нее пельмени и варить на слабом огне 810 мин, пока не всплывут. Когда пельмени начнут всплывать, варить их еще 5 мин до полной готовности.

Подавать со сливочным маслом и натертым сыром, с маслом и уксусом или со сметаной.

Жареные пельмени

Время приготовления: 10–15 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 кг пельменей, 2 стакана воды, 1 кубик супового концентрата, 1 ст. ложка сливочного масла, чесночный соус или сметана по вкусу.

Способ приготовления
Приготовить бульон из кубика. Пельмени положить в эмалированную кастрюлю слоями, затем влить в кастрюлю 1–2 стакана бульона, плотно прикрыть посуду крышкой и на слабом огне тушить пельмени 5–8 мин. Положить их в дуршлаг и дать стечь воде. Затем выложить на разогретую сковороду с кипящим сливочным маслом и обжарить до появления золотистой корочки. Готовые пельмени разложить по тарелкам и полить чесночным соусом либо сметаной.

Пельмени с сыром и зеленым луком

Время приготовления: 15 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг пельменей, 1 болгарский перец, 3 ст. ложки оливкового масла, 3–4 пера зеленого лука, 3 листика шалфея, перец черный молотый, соль по вкусу.

Способ приготовления

Болгарский перец вымыть, очистить от семян, нарезать кубиками. Промыть, подсушить и мелко нарезать зеленый лук. Раскалить на сковороде оливковое масло с шалфеем, добавить болгарский перец, лук, соль, черный молотый перец и готовить при слабом нагреве 5 мин. Сварить пельмени в большом количестве посоленной воды. Когда пельмени будут готовы, слить воду, переложить их в мелкую эмалированную кастрюльку и заправить пассерованными овощами.

Пельмени с кабачковым соусом

Время приготовления: 20–25 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг пельменей, 2 кабачка средних размеров, 3–4 стебля зеленого лука, 2 ст. ложки кукурузного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Пельмени отварить. Кабачки очистить, вымыть и нарезать крупными ломтиками. Зеленый лук нашинковать. Налить в сковороду растительное масло и спассеровать в нем зеленый лук до размягчения, добавить кабачки и немного обжарить, помешивая деревянной ложкой. Добавить 3–4 ст. ложки воды, соль и продолжить пассерование еще 2 мин, затем ввести мелко нарезанную петрушку, отвар из-под пельменей и перец. Готовить еще 10 мин. Затем измельчить спассерованную смесь в блендере (или дважды пропустить через мясорубку) и медленно уварить на сковороде до загустения.

Полученным соусом полить разложенные в порционные тарелки пельмени.

Пельмени с грибным соусом

Время приготовления: 25–30 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг пельменей, 2 ст. ложки маринованных грибов, 1 ломтик белого хлеба, 3–4 ст. ложки натертого сыра, 2

ст. ложки ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана молока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 веточка петрушки, соль по вкусу.

Способ приготовления

Положить в миксер ядра грецких орехов, мякоть хлебного ломтика, 1 зубчик чеснока, добавить молоко и взбить смесь до получения однородного соуса. Нарезать грибы и обжарить их в сотейнике на раскаленном растительном масле (желательно оливковом) с оставшимся зубчиком чеснока. Вынуть грибы, дать стечь с них маслу, посолить. Грибы переложить в кастрюлю, залить водой и варить примерно 20 мин, добавляя при необходимости воду. За несколько минут до конца варки ввести в воду мелко нарезанную петрушку. Готовые пельмени переложить в кастрюлю с грибами и прокипятить примерно 1 мин, после чего заправить ранее приготовленным ореховым соусом, обильно посыпать натертым сыром и перемешать.

Пельмени с зеленой фасолью

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг пельменей, 1 стакан зеленой стручковой фасоли, 1 морковь, 1 ч. ложка измельченного корня сельдерея, 3 ст. ложки растительного масла, 2 л воды, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Фасоль и корень сельдерея вымыть и нарезать. Раскалить на сковороде масло, выложить овощи и обжарить их в течение 2 мин, постоянно помешивая деревянной ложкой. Добавить несколько ложек воды, соль и перец и тушить еще 6 мин. Отварить в подсоленной воде пельмени, переложить на блюдо и заправить овощной приправой.

Пельмени, пряженные на растительном масле

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг пельменей, 2 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Прокалить во фритюрнице большое количество

растительного масла (желательно оливкового) и погрузить в него по несколько пельменей. Равномерно зарумянить со всех сторон. Готовые пельмени вынуть шумовкой, выложить на бумажную салфетку, чтобы стек излишек масла. При подаче на стол посолить.

Пельмени с сыром

Время приготовления: 15–20 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 0,5 кг пельменей, 1 стакан томатного соуса, 3 ст. ложки натертого сыра, 2 л воды, соль по вкусу.

Способ приготовления

В кастрюле вскипятить подсоленную воду, опустить в нее пельмени и варить 10–15 мин. Томатный соус подогреть в сотейнике. Когда пельмени будут готовы, переложить их на сервировочное блюдо шумовкой, посыпать сыром и полить подогретым томатным соусом.

ДРУГИЕ ОБЕДЫ «МИНИМУМ»

Макаронник с яйцом

Время приготовления: 30 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 пачки макарон, 1 яйцо, 1 стакан молока, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки молотых сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 0,5 ч. ложки соли.

Способ приготовления
Яйцо смешать с молоком, ввести в смесь сахар и соль. Макароны сварить, выложить на смазанную сливочным маслом сковороду и залить молочно-яичной смесью. Сверху посыпать молотыми (или панировочными) сухарями и поместить в микроволновую печь на 10 мин.

Макаронник с сосисками

Время приготовления: 15–20 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 0,5 пачки макарон, 10–15 сосисок, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1 ст. ложка натертого сыра, молотый черный перец, соль по вкусу.

Способ приготовления
Морковь и чеснок мелко нарезать, перемешать с томатной пастой, выложить на смазанную сливочным маслом сковороду и пассеровать в течение 4–5 мин на слабом огне. Готовую овощную заправку поперчить и посолить. Макароны сварить. Сосиски мелко нарезать и перемешать с макаронами и натертым сыром, после чего ввести овощную заправку. Полученное блюдо выложить в миску, обсыпанную панировочными сухарями, и нагревать в микроволновой печи в течении 2-3 мин.

Яичный сыр

Время приготовления: 5–7 мин
Количество порций: 4
Ингредиенты: 12 ломтиков твердого сыра, 2 яйца, 0,5 стакана муки, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Способ приготовления

Яйца разбить, белки тщательно перемешать с желтками. Ломтикам сыра придать оригинальную форму. Каждый ломтик обвалять сначала в муке, затем в яйце, а после опять в муке. Ломтики выложить на раскаленную сковороду и обжарить на сливочном масле с обеих сторон каждый. Сервировать по 3 ломтика на человека. Подать к кофе.

Гренки с сыром

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 8-10 ломтиков хлеба, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки натертого сыра.

Способ приготовления

Сливочное масло раскалить на сковороде и выключить огонь. Хлебные ломтики нарезать небольшими кубиками и выложить на горячее масло, не обжаривая. Когда хлеб пропитается маслом, обвалять его в сыре, разложить на блюде и поместить в микроволновую печь на 2–3 мин.

Сосиски острые

Время приготовления: 5–7 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 сосисок, 3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка томатной пасты, 0,5 стакана растительного масла, 1–2 лаврового листа, черный молотый перец, соль по вкусу.

Способ приготовления

Чеснок истолочь, положить с пряностями в кастрюлю, залить растительным маслом и разогреть. Затем в сковороду на прокаленное масло выложить сосиски, томатную пасту, посолить все и обжаривать в течение 4 мин на слабом огне. Сервировать по 2 сосиски на персону.

Сосиски «Кудрявые козлики»

Время приготовления: 5 мин

Количество порций: 4

Ингредиенты: 8 сосисок, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки кетчупа, горчица, соль по вкусу.

Способ приготовления

Сделать у каждой сосиски с обеих сторон по четыре разреза, после чего окунуть их в кетчуп.

Сковороду смазать сливочным маслом и прокалить его, затем опустить в кипящее масло сосиски и обжарить со всех сторон в течение 3–4 мин, пока разрезанные края не изогнутся. Готовые сосиски посолить и полить горчицей. Сервировать по 2 «козлика» на персону.

Гренки с мясным фаршем

Время приготовления: 10 мин

Количество порций: 3

Ингредиенты: 6 ломтиков хлеба, 0,5 кг сосисок, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка сливочного масла, 3 ломтика пшеничного хлеба для фарша, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки натертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук очистить, вымыть и нарезать крупными дольками. Яйцо слегка взбить миксером. Крупно нарезанные сосиски, пшеничный хлеб для фарша и лук дважды пропустить через мясорубку. Полученный фарш обжарить на сливочном масле, посолить и тщательно перемешать с взбитым яйцом и сметаной. Готовый паштет намазать на ломтики хлеба, посыпать сыром и запечь в микроволновой печи в течение 2–3 мин.

ИЛЛЮСТРАЦИИ

Котлеты из говядины

Суп с болгарским перцем

Курица с чесноком

Салат ассорти

Щи вегетарианские

Свинина в пиве

Салат с соленой сельдью и капустой

Баранина с помидорами